معجم

النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث

الجزء الأول

تأليف
الأستاذ الدكتور
عبدالباسط خليل محمد الدرويش

الكتاب: معجم النباتات الغذائية فى ميزان الطب القديم والحديث الجزء الأول

المؤلف : أ. د. عبد الباسط خليل الدرويش

تصميم الغلاف: إكرام عيد

رقم الإيداع: : ٢٠٢٢/١٠٨٠١

الترقيم الدولي: ٩٨٧-٩٧٧-٦٩٧١-٢٨-٨

الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر بالضرورة عن
دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

الناشر

دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

رئيس مجلس الإدارة
إكرام عيد

المدير العام
أحمد عبد السميع

الإدارة:
واتس:
(+2) ٠١٠٠٠٩٤١٤٤٩٧
alfra3ina@gmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذي أتقن صنع كل شيء ومن ضمنه النبات، وصلى الله على محمد وآله وسلم الجميل الصفات، ورضي الله عن الصحابة والتابعين ومن سلك نهجهم في الحياة والممات ٠

وبعد :

لقد من الله سبحانه وتعالى على البشرية نعما كثيرة منها أن خلق لهم النباتات التي منها يلبسون فيسترون عوراتهم ، ومنها يتغذون فتنمو أجسامهم ،وببعضها يسكنون بيوتا فارهين ، وبها يتداوون وبإذن الله تعالى يشفون من أمراضهم ٠

ولما كانت الحياة ، صـــحة ومرض ، فقر وغنى، برد وحر ، فرح وحزن ، كان لكل هذه الأشـياء متعلقا بالنباتات فبعض النباتات تشـفي الجسـم بإذن الله تعالى وتقضـي على مرضـه ، وبعضها يتاجر بها الناس من فاكهة وخضر وأعشاب غذائية وطبية فيغتني الإنسان من ريعها وتغنيه بعد فقره ، وبعضـها تصـير لباسـا يقيه من الحر والبرد ، وبعضـها يفرح القلب والبدن عند تناوله وبعضها يُذهب الحزن عنه ، فكان النبات دواءا سواءا لُبِس أو بِيع أو أُكل أو شرب فسبحان الله الذي خلق كل شيء فأتقنه٠

وقد كتب كثير من الناس في طب الأعشـــاب ، وتلقف الناس ما كتبوا ، وفي كل يوم تخرج لنا المطابع كتابا ، فأسرع إلى اقتنائه ، وما يممت وجهي شطر مكتبة قط ، إلا واشتريت منها كتابا في الأعشاب سواء في داخل العراق أو خارجه ما استطعت إليه سبيلا ، لكن نفسي لن تشبع من الكتب ، لأن الذي دعاني لتأليف هذا الكتاب أسباب عدة منها:

١- أن أكثر ما كتب في طب الأعشـــاب مأخوذ ممن ســـبقهم من المؤلفين، ويدور كلامهم على أعشـــاب نقلوها عن القدماء بإســـلوب جديد من غير ذكر ما توصـــل إليه العلم الحديث من أبحاث في هذا المضمار ، فظهرت بعض الكتب حديثا تعني بذلك لكنها قليلة لاتسد رمق الإنسان العربي وشهيته المعرفية٠

٢- بعض المؤلفين جنح إلى ذكر الأعشاب ومسمياتها وأخطأ في ذلك فمنهم من ذكر عشبة الســـنوت وقال أنها الشـــمر أو الشـــمار أو الكمون وهو خطأ ينطلي على من لايعرف الأعشـاب ، فالسـنوت هو في اللغة : الشـبت ، وهو في البصـرة جنوب العراق يعرف بالشبنت، والشمر أو الشمار هي نبتة الحبة الحلوة في البصرة والغزنايج في الموصل ، والكمون معروف فهناك فرق بين النباتات الثلاثة كما هو مبين في الاســـم والحقيقة وقد ذكرت ذلك داخل الكتاب ٠

٣- ومنهم من صـوّر النبتة وسـماها بغير اسـمها المعروف بها ليغش القارئ بأنه يعرف نباتات طبية كثيرة ، إما جهلا أو خلطا وهذا معذور لجهله ٠

٤- لما كانت الأدوية الكيمياوية المنتشـــرة في الأســـواق إذا فتحت التعليمات المرفقة مع الدواء وقرأت فيها رأيت فيه من المضـاعفات التي إن سـلم منها إنسـان لم يسـلم الآخر

كفرط الحساسية وغيرها مع التأكيد على أخذ الدواء وصرفه من قبل طبيب مختص ولا يستطيع صيدلي أو طبيب أن ينكر بعض المضاعفات التي يسببها الدواء الكيمياوي المصنّع بينما الأعشاب لاسيما الغذائية منها تؤخذ ولا ضررمنها أما غير الغذائية فلا تصرف إلا من قبل خبير مختص لأن عدم تناولها بالجرعة المحددة قد يؤخر الشفاء إذا ما قلنا أنها قد تحدث ضررا ، لكن أقل مما تحدثه الأدوية الكيمياوية .

٥- بعض من كتب في الأعشاب اخطأ في نقل المواد التي ينقلها من كتب الأعشاب القديمة مثل مواقع الإنترنيت فقد نقلوا عن ابن سينا في القانون وابن البيطار في الجامع وداود في التذكرة وغيرها مما أساؤا لأولئك المؤلفين العظماء حيث ينقل المادة العلمية من الكتاب دون أن يبين أن هذه المادة لابن سينا أو لغيره من الأطباء الذين سبقوه والقول قال فلان وهو ليس قوله : افتراء عليه بل كذب والأولى ان يبين رقم الصفحة والجزء والطبعة وما إلى ذلك من طرق التوثيق المعروفة أما أن يقول قال فلان : وعند الرجوع إلى فلان لم أجد ان لقوله أصلا ، أو انه انتقى بعض كلامه دون أن يبين أن هناك كلاما محذوفا بين الكلام الذي يورده كأن يضع بين الكلام نقاطا هكذا..... فيحمل المؤلف ما لم يحتمل ويقوّله ما لم يقل كذبا وزورا ، ليوهم الناس أنه مطلع على تلك المؤلفات وما هو إلا كذب وزور ولا أذكر أسماء المواقع لأني لا أحب التشهير بمن كتب في المضمار مدعيا أنه أعلم العلماء في هذا الفن ثم أن القارئ الكريم سيقرأ ما في كتابي هذا ويقارنه في صفحات مواقع الإنترنيت ليرى الحقيقة بأم عينيه ، ولقد تجنى هؤلاء(وأقصد أصحاب المواقع) على مؤلفين كثر منهم الأطباء والمؤرخين وقد بينت في كتابي (إتحاف الأسرة بمعرفة تاريخ البصرة) من ذلك كثيرا وهذا مثال ما ورد في الواقع في نبات الخردل :

(ابن سينا في قانونه فيقول "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبة يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقوابي ، ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا، ينقي رطوبات الرأس يشهي الباه وينفع من اختناق الرحم) وهذا القول لم يرد في قانون ابن سينا أبدا ، والذي ورد هو :

(الماهية) : هو بقلة معروفة،(الطبع) : حار يابس إلى الطابعة، (الأفعال والخواص): يقطع البلغم ودهنه أسخن من دهن الفجل ، وتهرب من دخانه الهوام ، والبري منه يولد خلطا رديئا ، وفيه جلاء وتحليل ، والناس يأكلون ورقه وأصوله مطبوخة ، (الزينة) : ينقي الوجه ويزيل الكهبة وأثر الدم الميت ، والبري ضماد جيد للبهق ويخفف اللسان وينفع من داء الثعلب ، (الأورام والبثور) : يحلل الأورام الحارة وكل ورم مزمن ويوضع بالكبريت على الخنازير ، (الجراح والقروح): ينفع من الجرب والقوابي ، (آلات المفاصل): ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا (أعضاء الرأس) : ينقي رطوبات الرأس ويضمد به رأس من به ليثرغس وماؤه قطورا لوجع الأذن والضرس وكذلك دهنه خصوصا وقد طبخ فيه حلتيت وهو من الأدوية المفتحة لسدد المصفاة ، قال : بعضهم إن شرب على الريق ذكي الفهم ، (أعضاء العين): يستعمل في أكحال الغشاوة والخشونة ،(أعضاء الصدر): إن دق وشرب بماء العسل أذهب

الخشـــونة المزمنة في قصـــبة الرئة، (أعضـــاء الغذاء) : يزيل الطحال ويعطش ،(أعضـــاء النفض) : ينفع من اختنـاق الرحم ويشـــهي البـاه ، (الحميـات) :نـافع من الحميـات الدائرة والعتيقة) (١)، فتنظر بعين الإنصاف من كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد ٠

وهذا مثال ما ورد في الكتب لاسيما كتب الطب البديل (الأعشاب) ، منه ما ورد في كتاب جنة الأعشاب للمبجل حسن خليفة وَرُد (٢):

(يقول ابن ســـينا: زعفران الماهية معروف مشـــهور، الأختبار: جيده الطري الســـن اللون الذكي الرائحة على شـــعره قليل بياض غير كثير ممتلئ ، الأفعال والخواص: قابض محلل منضـــج لما فيه من قبض مغروحرارته معتدلة مفتح قال جالينوس: وحرارته أقوى من قبضـــه ودهنه مسخن ، الزينة : يحسن اللون شربه ، الأورام والبثور: محلل للأورام ويطلى به الحمرة ، أعضاء الرأس : مصدع يضر الرأس ويشرب بالمبيختج للخمار وهو منوم مظلم للحواس إذا سـقي في الشـراب أسـكر حتى يرغن وينفع من الورم الحار في الأذن ، أعضـاء العين : يجلو ويمنع النوازل إليه وينفع من الغشـاوة ويكتحل به للزرقة المكتسـبة من الأمراض ، أعضـــاء الصدر : مقو للقلب مفرح ويسهل النفس ويقوي آلات النفس ، أعضاء الغذاء: هو مغث يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والدبغ والقبض وقال قوم : إن الزعفران جيد للطحال ، الســـموم: قيل إن ثلاثة مثاقيل منه تثتل بالتفريح)(٣)٠

ونقل كل ماذكره ابن سينا في نبتة الزعفران كما هو ظاهر من بداية كلامه (زعفران) أو كلمة لابن سينا – ثم يذكر نهاية كلام ابن سينا كما هو المعروض أمامكم فقد ذكرت نص حسن خليفة كما وردت في صفحات الكتاب ليقارن القارئ العزيز مابين النصين ويحكم وعليه أن يراجع الكتابين للتأكيد من مصـــداقية قائل هذه الكلمات ، وأن قولنا في ذكر ما نقل الكتاب على صـــفحات الإنترنيت وما كتبه آخرون في كتبهم ليكون مثالا لذلك ولو ذكرنا كل ماورد في تلك المواقع والكتب لملأنا المجلدات في الرد عليها بل وبعضـــها لا نرد عليها لأنها لا تســـتحق الرد وكفى ، وهذا نص قول ابن سينا في القانون في الطب(٤):

(زعفران) (الماهية) : معروف مشـهور ، (الاختيار): جيده الطري الحسن اللون الذكي الر ائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلئ صحيح سريع الصبغ غير ملزح ولا متفتت ، (الطبع) : حار يابس ، أما حرارته في الثانية ، وأما يبوسته ففي الأولى، (الأفعال والخواص) : قابض محلل منضـج لما فيه من قبض مغر وحرارته معتدلة مفتح ، قال جالينوس : وحرارته أقوى من قبضـــه ودهنه مســـخن ، قال الخوزي : إنه لا يغير خلطا البتة ، بل يحفظها على

---

(١) – القانون ١/٤٥٣-٤٥٤ ٠
(٢) – جنة الأعشاب لخبير الأعشاب حسن خليفة / الطبعة الأصلية ط٢ سنة ٢٠١١م / نشر دار الإسراء ص: ١٤٠ ٠
(٣) – جنة الأعشاب ص: ١٤٠-١٤١ ٠
(٤) – في ١/٣٠٦-٣٠٧ ٠

اليبوسة ويصلح العفونة ويقوياالأحشاء ٠ الزينة) : يحسن اللون شربه (الأورام والبثور) : محلل للأورام ويطلى به للحمرة (أعضاء الرأس) : مصدع يضر الرأس يشرب بالميبختج للخمار وهو منوم مظلم للحواس إذا سقي في الشراب أسكر حتى يرغن ويقع من الورم الحار في الأذن (أعضاء العين) : يجلو البصر ويمنع النوازل إليه وينفع من الغشاوة ويكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض (أعضاء الصدر): مقو للقلب مفرح يشممه المبرسم وصاحب الشوصة للتنويم وخصوصا دهنه ويسهل النفس ويقوي آلات النفس(أعضاء الغذاء) : هو مغث يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والدبغ والقبض ، وقال قوم : إن الزعفران جيد للطحال (أعضاء النفض) : يهيج الباه ويدر البول وينفع من صلابة الرحم وانضمامه والقروح الخبيثة فيه إذا استعمل بموم أو مح مع ضعفه زيتا ، وزعم بعضهم أنه دسقاء في الطلق المتطاول فولدت في الساعة، (السموم): قيا أن ثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح (الأبدال)ك بدله مثل وزنه قسط وربع وزنه قشور السليخة٠

هذا ما ورد في القانون لابن سينا وقارن بينه وبين ما قاله حسن خليفة ، وهذا مثال لكثير من الكتب أذكر بعضها عند ورود غلطه في النبتة إن شاء الله تعالى ٠

٦- بعضهم يذكر صورا لأعشاب ليست هي في الحقيقة للباب الذي يذكره كما يأتي :

أ- في جنة الأعشاب لحسن خليفة : ذكر بعد ص:٣٢، صورا لأعشاب منها صورة المر وهو المرمكي، وليس هي كذلك بل هي صورة نبات يطلق عليه في البصرة اسم الصريم ، وفي الورقة الثانية تحت صورة القرنفل / وهي في الحقيقة صورة لورد الزينة المسمى بورد القرنفل وليس بشجرة القرنفل التي هي شجرة كبيرة كما سنذكرها وصورتها في مكانه من هذا الكتاب إن شاء الله تعالى ٠

ب- وفي جنة الأعشاب بعد ص: ٩٦ صورة العناب وهي نفس صورة السدر شجرة النبق في ص:قلب ص: ١٩٣ ، لأن العناب وإن كان من فصيلة السدر لكن تختلف شجرته ٠

ت- وفي جنة الأعشاب صورة الكافور بعد ص ١٢٨ ليست هي للكافور وسياتي بيانها وصورتها في كتابي (النباتات غير الغذائية في الطب القديم والحديث) فورقه طوال ضيقة بينما في هذه الصورة عريضة ٠

ث- وفي جنة الأعشاب صورة نبتة الحبة السوداء أوردها بعد ص: ١٦٢ ، وزهرتها زرقاء والصحيح أن زهرة الحبة السوداء بيضاء لأني زرعتها وجنيتها بيدي ٠

ج- في كتاب التداوي بالأعشاب للدكتور امين رويحه ذكر في ص: ٥٣ صورة للأقحوان غير ملونة وكررها ملونة في ص: ٥٣٠ وهي ليست لنبتة الأقحوان ٠

ح- وفي كتاب التداوي بالأعشاب: صورة خبازة برية ذكرها في ص: ١٣٦ غير ملونة وهي قريبة من الحقيقية لكن ذكرها ملونة في ص: ٥٣٨ وهي ليست للخبازة البرية ٠

خ- وفي كتاب الأعشاب الطبية لفرانتيشيك ستاري و فلكلاف جيراسيك ترجمة شروق محمد كاظم سعد الدين ص: ٥٤ صورة كستناء الحصان (قسطل الفرس) وليست هي في الحقيقة بل غيرها ٠

د- وفيه في ص: ٧٦ صورة القيصوم وليست هي في الحفقيقة صورته٠

ذ- وفيه في ص: ١٧٠ صورة نبتة كيس الراعي وليس كما ذكر المؤلف ٠

ذكرت ذلك مثالا ليعرف لأني لو تقصيت الأخطاء التي وقع فيها غير الخبراء بالأعشاب لصار مجلدا لطيفا ٠

فلهذا تمنيت لو وضع أحد الباحثين في ذلك كتابا ، فوضعت رسالتي الدكتوراة (الجانب الطبي في السنة النبوية) والتي طبعت في المطبعة العصرية / بيروت لبنان سنة ٢٠١١م باسم (الطب النبوي في نسيجه الجديد) درست فيها الأحاديث النبوية التي وردت في طب النسائية والتوليد والطب الوقائي والنفسي والعلاجي وقد أنجزت مرحلة الدكتوراة بدرجة جيد جدا ، ولما كنت أمارس بيع الأعشاب ولدي إجازة من مركز طب الأعشاب التابع لوزارة الصحة العراقية وموقعه بغداد العزيزة منذ سنة ١٩٩٦م ، وثمرة هذه السنين جال في خاطري أن أكتب كتابا وقد كتبت بالفعل رسالة صغيرة سميتها (الخُلاصة المقربة في الأدوية المجربة) وقد طبعت في مطبعة البصرة الفيحاء سنة ٢٠١٠م ، ثم كان في النية تأليف كتاب كبير في طب الأعشاب ، فبدأت به واكملته وأحضرت مسوداته وبإشارة من زميلي الأستاذ الدكتور حسين عبود حميد الهلالي أعزه الله تعالى إذ قال : لو ألفت كتابا في الأعشاب تطبعه إحدى مطابع البصرة ، فاسترشدت بمشورته وشكرته على مقولته ،وقمت بتبييض ألأوراق التي سودتها كتابا في الأعشاب قبل ذلك ، وأوعدته ثلاثة اشهر حتى أُكمل تبييض الكتاب فأكملته ، وجعلت كل كلام أذكر مصدرا له فهو من ذلك المصدر ، وكل كلام ليس فيه مصدرا فهو مني ومن تجاربي قل أو كثر وكانت خطتي أن أذكر أسم النبتة باللغة العربية المشهورة بها ثم أذكر اسمه الإنكليزي ثم أسمه العلمي ثم صورته ثم أسماؤه في العراق والوطن العربي وغيره إن وجد ، ثم أذكر فصيلة النبات ثم موطنه ثم وصفه ثم الجزء الطبي المستعمل من النبات في الدواء ، ثم محتوياته الكيمياوية ثم استعمالاته الطبية في القديم والحديث ، وفي بعض الأحيان أذكر أنواعه إن كان للنبات أنواع ثم أذكر في أحيانا أخرى طرق العلاج بالنبات والأمراض لتي يعالجها ، ثم أذكر في حين ثالث التحذيرات التي يسببها النبات من مضاعفات لجسم الإنسان ، وبعد أن أكملته سميته:

١- (معجم النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث)) وهو هذا الكتاب بجزئيه٠

٢- وياتي فيما بعد كتاب (معجم النباتات غير الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث) أربعة أجزاء .

٣- وبعده (كتاب (معجم النباتات السامة في ميزان الطب القديم والحديث).

٤- وبعده كتاب (معجم الأدوية غيرالنباتية في ميزان الطب القديم والحديث) ٠

٥- وبعده كتاب(معجم النباتات الطبية في البصرة وطرق المعالجة بها) ٠

٦- وبعده كتاب (معجم الزيوت النباتية في ميزان الطب القديم والحديث) ٠
٧- وبعده كتاب (معجم الأمراض وعلاجها بالنباتات الطبية) ٠
٨- وبعده كتاب(معجم الراتنجيات النباتية -الصمغيات- في ميزان الطب القديم والحديث) ٠
٩- وأخيرا يجمع هذه الكتب الموسوعة المسماة(موسوعة طب الأعشاب) ، وستطبع تباعا إن شاء الله تعالى فور الإنتهاء من تنقيحها ٠

وفي النهاية نقول: إنه إذا كان كثير من الناس يتحولون اليوم من العلاج الكيمياوي إلى الطب البديل.. فإن من الناس أيضا من يتحول إلى الطب النبوي، وهم لا يرون فيه مجرد طريقة للحصول على الشفاء.. بل يرون فيه سبيلا للفوز بمحبة الله وفرصة لمغفرة الذنوب {قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ }آل عمران٣١، وهكذا يصبح للتداوي مبررات أخرى أعظم من الشفاء ذاته٠

وهذا الكتاب بين يديك أيها القارئ الكريم فيه (١٢٣) نبتة طبية يستعملها الإنسان في غذائه اليومي وهو لا يعلم ما في داخلها من فوائد جمة وأسرار ربانية لايعلمها إلا الله ثم الراسخون في العلم، فإذا أردت أن تتعرف عليها بطريقة علمية فما عليك إلا بالرجوع إلى كتابنا- معجم النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث- فهو يبحث في فوائدها الطبية وطرق التداوي بها وما فيها من مواد فعالة جديدة تسهم في تخفيف الآلام التي تصيب الإنسان ، وقد يؤدي استعمال هذه النباتات الغذائية إلى تخليص الناس من وطأة الأمراض الخبيثة والفتاكة والمزمنة قدر المستطاع ، وما هذه الدراسة إلا وسيلة مجدية لمعرفة أسرار المواد الغذائية النباتية التي نتناولها يوميا لتظهر أول دراسة من هذه النوعية في محافظة البصرة إن لم نقل في العراق مع دراسات سبقته هنا وهناك لعلها تقع بلسما شافيا لجرح مريض أو انتشاله من بؤرة الأمراض المستعصية والمزمنة التي تقف عائقا في سعادة الإنسان ونيل شفائه بإذن الله تعالى ٠

فأرجو ممن قرأه ونظر فيه أن يدعو الله لي بالمغفرة و الرحمة، وإن كان عالما نبهني عن كل هفوة في كتابي وأقدم شكري له ولكل من يصحح خطأ وقعت فيه إو هنات لغوية أو علمية او تكميلية تسللت إلى كتابي من غير عمد والله أسأل أن يغفر لي خطيئتي يوم الدين ، وأن ينفع فيه أمة من الناس أنه العليم الخبير٠

وكتبه
أبو محمد
أ٠د ٠ عبدالباسط خليل محمد الدرويش

جمع الأعشاب

عند جمع الأعشــاب كن متأكدا مما تجمعه ولا سـيما النباتات البرية . فقد تكون متشــابهة ويختلط عليك الأمر وهذا نجده في عيش الغراب فمنه أنواع آمنة وهناك أنواع ســامة. وإذا لم تكن متأكدا إتركه . ولا تستعمل أي أعشـاب إلا من خلال شـرائها من مصـدر ثقة لأن البديل قد يسـبب الموت . ويجب معرفة أي جزء من النبات الذي ستستعمله فقد تستعمله ككل أو جزء منه. وأي جزء من النبات فوق سطح الأرض يجمع صباحا قبل ظهور الشمس أوجفاف الندي فوقه. والأوراق تقطف قبل التبرعم أو ظهور الزهور . والزهور تجمع قبل تكويم البذور أو الثمار . ولحاء الشجر يجمع مبكرا في باكورة الربيع قبل ظهور البراعم الورقية أو في الخريف قبل أن تتأهل الأوراق للسقوط . واللحاء لايقشر من حول جذع الشجرة حتي لاتقتل ولكن تقشر من السيقان والفروع للمحافظة علي النبات ليواصل نموه. وعند استعمال النبات ككل كالنعناع يعلق من أســفله في جو جاف ليجف تماما قبل تحزينهحتي لايتعفن . والجذور تغســل جيدا وتقشـر وتقطع لشـرائح صـغيرة للتأكد من تجفيفها جيدا . والأبصـال تجفف معا كحزم تعاق . وتطحن الجذور كمســحوق. والأوراق والزهور تجفف كما هي. والأعشـــاب تخزن عادة في أوعية معتمة و محكمة وفي مكان جاف بعيدا عن الضوء . لأن الضوء يقلل فاعليتها بالتخزين . ومدة تخزين الأعشـاب لاتتعدي السـنة والخلاصـة سـنتين . ولو طحنت الأعشـاب لاتتعدي فاعليتها العام الواحد ٠

صنع الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية : لصناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية طرق متعددة بعضـها سـهل بسيط يمكن عمله في المنزل، والبعض الآخر صـعب معقد ويحتاج صنعه إلى خبره ومعلومات صيدلانية وأدوات خاصة٠

وسـنبيِّن مختلف الطرق السـهلة البسـيطة التي يمكن اللجوء إليها في المنزل، دون خبره سابقة:

عصير النباتات والأعشاب الطبية: تجمع الإعشاب والنباتات المراد استخلاص العصير منها على ان تكون كلها طازجة وغير جافه وتفرم في (مفرمة اللحم) او (المولينكس) او (تدق في جرن حجر يجرن الكبه وهذا أفضل، ثم يصفى منها العصير باليد او بواسطة المكابس الخاصة، ويحفظ عصيرها في أوان زجاجية او فخارية تغطى فتحتها بغطاء محكم السد لا ينفذ منه الهواء ٠وهذا العصير في مثل هذه الأواني يمكن حفظه في البراد لمدة أسبوع دون ان يصاب بفساد او يفقد خواصه٠

ويلاحظ ان عصير النبته يختلف عن عقارها المجفف٠ ٠لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون من نبته أثناء جفافها، فيختلف لذالك تركيبها الكيماوي عن مثله في العصير المستخرج منها وهي طازجة غضه٠

شراب الأعشاب والنباتات الطبية:
يصنع من طبخ العصير المستخرج كما ذكرنا سالفا مع السكر، او العسل، وهذا افضل. ويمكن أن يبالغ في غلي الشراب هذا إلى ان يتماسك قوامه فيقطع إلى قطع صغيره تجف وتتصلب بعد ان تبرد ويتكون منها ما يسمى بالملبس.
عسل الأعشاب والنباتات الطبية: يحضر بغلي العصير بضعف كميته من عسل النحل لبضع دقائق، يرفع في أثنائه الزبد المكون فوقه، ويعبأ بعد ذالك في زجاجات و هذه الطريقة في استعمال الأعشاب والنباتات الطبية يفضل استعمالها في معالجة الأمراض الصدرية، أي أمراض الرئة على اختلاف أنواعها ولمدة بضعة أسابيع.
صبغة الأعشاب والنباتات الطبية: الصبغة (Tincture) محلول كحلي، أو ماء كحولي . الصبغة في التعبير الطبي تعني دائما الدواء محلولا في كحول نقي لا تقل نسبته الكحول فيه عن ٢٠ -٤٠% والصبغة يمكن تحضيرها من الأعشاب والنباتات الطبية الغضة، ومن المجففة أيضا على السواء .
ولتحضير الصبغة توضع الكميه المحددة من الأعشاب والنباتات الغضة بعد تقطيعها إلى قطع صغيره في زجاجه ,وتضاف إليها الكميه المناسبة من الكحول، ثم تسد الزجاجة سدا محكما وتترك في مكان لا تقل حرارته عن ١٥ _ ٢٠ درجه مئوية لمدة ثلاثة أسابيع، على أن تخض الزجاجة في أثنائها مرارا عديده. وبعد ذالك تصفى محتويات الزجاجة بقطعه من الشاش وتعصر جيدا لاستخراج السائل كله منها، وبذالك تنتهي عملية تحضير الصبغة المطلوبة، وتحتفظ الصبغات بمفعولها لمدة بضع سنوات . ولكن من المستحسن تجديدها كل سنه، وتستعمل الصبغات بقطرات تقطر على كميه قليلة من الماء او على قطعه صغيره من السكر .
زيوت الأعشاب والنباتات الطبية:تصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات بالاستعاضة عن الكحول بزيت نقي من زيت الزيتون أو سواه . وبإطالة مدة نقع الأعشاب والنباتات الطبية فيه إلى (٤ أسابيع). يوضع المنقوع منها أثناء النهار في الشمس ثم يصفى بعد ذالك كالصبغات .
مرهم الأعشاب والنباتات الطبية: يعمل بغلي العصير في كميه من (اللانولين) دهن الصوفLanoline أو شحم الخنزير ,Lard أو الفزلين ,Vaseline أو زبد الحليب غير مملحه لطرد أكبر كميه من الماء فيه.
مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية:يعمل من دق الأعشاب والنباتات الطبية الجافة في أجران من الفخار او الحجر إلى أن تنعم تماما ويستعمل المسحوق عادة ضمن برشام او بمزجه مع كميه من العسل او الحليب او عصير الفواكه او مع قليل من الماء.
شاي الأعشاب والنباتات الطبية: يعمل من الأعشاب أو النباتات المجففة بثلاث طرق مختلفة:
١- طريقة النقع: وفيها يوضع العقار الجاف في كمية من الماء البارد(٥-٧)ساعات ثم يصفى منها الماء بعد ان يكون قد حل من العقار مواده المطلوبه.وهذه الطريقة تناسب العقاقير الصلبة كالجذور، مثلا"جذور عرق السوس" وغيرها.

٢- طريقة المستحلب: وفيها يوضع العقار في إناء فخاري-غير معدني-وتضاف إليه الكميه الازمه من الماء بدرجة الغليان، ثم يغطى الإناء ويترك ليصفى بعد(١٠-١٥)دقيقه وهي تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتي تتبخر زيوتها إذا غليت في الماء٠

٣- طريقة الغلي: وتستعمل عادة للقشور- لحاء- والجزور٠وفيها يوضع العقار في الماء البارد بالنسب والكميات المطلوبة ثم يسخن إلى درجة الغليان ويستمر في غليه مده طويلة او قصيرة حسبما يتطلب العقار٠ وبعد انتهاء الغلي يترك المغلي مدة(١٠)دقائق ويصفى بعدها كما سبقا وصفه ٠ وطريقة الغلي هذه تستخرج من العقار المغلي وببطء ايضا٠ والشاي بأنواعه السالفة الذكر قد يستعمل ساخنا أو باردا وعلى دفعات قليلة كميات كبيرة أو بجرعات صغيره متعددة ٠

حمامات الأعشاب والنباتات الطبية:تعمل بإضافة مغلي او مستحلب او منقوع من الأعشاب والنباتات الطبية إلى ماء الحمام ٠ وهذه الطريقة تستعمل عادة في معالجة حالات الضعف العام والتهيج العصبي ومرض لين العظام والأمراض الجلدية وكذالك مرض الروماتيزم المزمن٠

وقد تستعمل كحمامات مقعديه٠ وفيها يجلس المريض في مغطس يغمره فيه ماء حار بدرجه(٣٧)مئوية حتى منتصف البطن وتلف حول المريض ومغطسه بطانية تمنع تسرب البخار ثم يزداد ماء المغطس تدريجيا بماء اشد حرارة حتى تصل حرارة الماء فيه إلى (٤٢-٤٥)مئويه٠ وبعد ذالك بعشر دقائق إلى نصف ساعة على الأكثر يبدأ عرق المرض بالتصبب جاذبا معه من داخل الجسم أملاحا ومواد ضاره أخرى، ثم يخرج المريض من الحمام ويتمدد فوق منشفه ويلف نفسه بالبطانيات الجافة الدافئة ليستمر في إفراز العرق منه لمدة نصف ساعة او أكثر وقد تعمل بدل من هذه الحمامات المذكورة أنفا حمامات للقدمين او احد الاطراف مثلا٠

١- الآس ; *Myrtus communis*



ا

الاسم العلمي : *Myrtus communis*

أسماؤه: حمبلاس ومرسين وريحان ولكن ليس بالريحان المعروف لدينا .ويعرف بالفرعونية باسم خت آس وهذه تعني" ريحان القبور" ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مؤنس" والفارسية" مرزباج" والسريانية"هوسن"، والعبرية "اخمام" والعربية "ريحان" وفي مصر "مرسين" وفي الشام "البستاني" ،وكذلك "قف وانظر" ، والنوع البري باليونانية "مرسي أغربا" وفي اليمن "هدس" وحلموش ومرد واحمام.

الفصيلة:الآسية ٠

موطن النبات:في أسيا وأوربا وأفريقيا ، ويكثر في بلاد العرب ٠

وصف النبات: نبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة. وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة. تحمل الأغصان أزهارا بألوان بيضاء إلى زهرية وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل. وهو نبات شجري دائم الخضرة يتكاثر بالعقل والبذور٠

الجزء المســـتعمل: منه الأوراق والبذور والأزهار والجذور اي كامل النبات وكذلك الزيت العطري .

المحتويات الكيمياوية: يحتوي الآس على زيوت طيـــارة وأهمها السينيـــتول، الغابانين، مارتينول وليمونين، والفاثربينول وجيرانيول ومايرتول وكذلك يحتوي مواد عفصية.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : لقد عرف الفراعنة الآس حيث يعتبر من النباتات المصـــرية القديمة التي رسمت فروعه على جدران المقابر الفرعونية في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهواره ٠

وقد عرف الرومان والإغريق الآس وكان الإغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصـــارات. وحظي بالتعظيم. وكان يســتعمل في الحفلات والمجامع الدينية ولا زال المسـلمون يسـتعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

وقد جاء نبات الآس ضـــمن العديد من الوصـــفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل
جرعات عن طريق الفم.

وكذلك كدهان لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشـعر والتهابات الرحم ، واسـتخدام الزيت المسـتخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

قال ابن سـينا: الاس معروف وفيه مرارة مع عفوصـة وحلاوة وبرودة لعفوصـته وبنكه اقوى ويفرض بنكه بشـراب عفص وفيه جوهر ارضـيّ وجوهر لطيف يسـير وبنكه هو شـيء على ساقه في الاختيار: افواه الذي يضرب الى السواد لا سيما الخسرواني المستدير الورق لا

سـيما الجبلي من جميعه،واجود زهره الابيض وعصـارة الورق. وعصـاره الثمر اجود واذا عتقت عصارته ضعفت وتكرجت ويجب ان تقرص.
والطبع: فيه حرارة لطيفة والغالب عليه البرد وقبضـه اكثر من برده ويشـبه ان يكون برده في الاولى ويبسه في حدود الثانية.
والافعال والخواص: يحبس الاسهال والعرق وكل نزف وكل سيلان الى عضو واذا تدلك به في الحمام قوّى البدن ونشّـف الرطوبات التي تحت الجلد ونطول طبيخه على العظام يسـرع جبرها وحراقته بدل التوتيا في تطييب رائحة البدن وهو ينفع من كل نزف لطوخاً وضـماداً ومشـروباً وكذلك ربه ورُبّ ثمرته.
وقبضه اقوى من تبريده وتغذيته قليلة وليس في الاشربة ما يعقل وينفع من اوجاع الرئة والسعال غير شرابه.
الزَينة: دهنه وعصارته وطبيخه يقوي اصول الشعر ويمنع التساقط ويطيله ويسوده وخصوصاً حبّه وطبيخ حبه في الزبد يمنع العرق ويصدلح سحج العرق.
وورقة اليابس يمنع صنان الاباط والمغابن ورماده بدل التوتيا وينقّي الكلف والنمش ويجلو البهق.
الاورام والبثور: يسكن الاورام الحارة والحمرة والنملة والبثور والقروح وما كان على الكفين وحرق النار بالزيت وكذلك شرابه وورقه يضمد به بعد تخبيصه بزيت وخمر وكذلك دهنه والمراهم المتخذة من دهنه وينفع يابسه اذا ذر على الداحس وكذلك القيروطي المتّخذ منه.
واذا طبخت ايضاً ثمرته بالشراب واتخذت ضماداً ابرات القروح التي في الكفين والقدمين وحرق النار ويمنعه عن التنفط وكذلك رماده بالقيروطي.

الات المفاصل: يوافق التضميد بثمرته مطبوخة بالشراب من استرخاء المفاصل.
اعضاء الراس: يحبس الرعاف ويجلو الحزاز ويجفف قروح الراس وقروح الاذن وقيحها اذا قطر من مائه وينفع شرابه من استرخاء اللثة.

وورقه اذا طبخ بالشراب وضمّد به سكن الصداع الشديد.
وشرابه اذا شرب قبل النبيذ منع الخمار.
اعضاء العين: يسكن الرمد والجحوظ واذا طبخ مع سويق الشعير ابرا اورامها ورماده يدخل في ادوية الظفرة.
اعضاء النفس والصدر: يقوي القلب ويذهب الخفقان وتمنع ثمرته من السعال بحلاوته ويعقل بطن صاحبه ان كانت مسهّلة بقبضه وتنفع ثمرته من نفث الدم وايضاً ربه في كذلك.
اعضاء الغذاء: يقوي المعدة خصوصاً ربه وحبه يمنع سيلان الفضول الى المعدة.
اعضاء النفض: عصارة ثمرته مدرة وهو نفسه يمنع حرقة البول وحرقة المثانة وهو جيد في منع مرور الحيض.

وماؤه يعقل الطبيعة ويحبس الاسهال المراري طلاء والسوداوي ومع دهن الحلّ يعصر البلغم فيسهله.
وطبيخ ثمرته من سيلان رطوباته الرحم وينفع بتضميده البواسير وينفع من ورم الخصية وطبيخه ينفع من خروج المقعدة والرحم.
السموم: ينفع من عضلة الرتيلاء وكذلك ثمرته اذا شربت بشراب وكذلك من لسع العقرب(٥)٠
"زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده.. ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح. مشروبه مقو للقلب ويذهب الخفقان والسعال."

أما ابن البيطار فقال: "حب الآس حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حده وحرافه وأشد مرارة وفيه قبض وهو يفتت الحصى وينفع من أمراض الكبد ويسكن المغص وإذا طبخ بالخل نفع من وجع الأسنان(٦) ٠
وقال داود الانطاكي "الآس ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً.. ويحبس الاسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً٠
وقال الذهبي" يقطع الإسهال وإشمامه يسكن الصداع الحار ومدقوقه على القروح والبثور ضمادا (٧).
ب-وفي الطب الحديث:
١- لقد أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب ان لأوراق الآس تأثيرا مضادا للبكتيريا وضد التهاب الغدد.
٢- كما ثبت أن له تأثيرا في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم.
٣- كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والانفلونزا.
٤- ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي .
٥- وتستعمل الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية٠
٦- والثمار تفيد لحالات الاسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة.
٧- كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ٠

(٥) – ينظر القانون ١/٢٤٥-٢٤٦ ٠
(٦) – ينظر الجامع لمفردات الأدوية والأغذية١/٢٧-٢٩ ٠
(٧) – ينظر الطب النبوي ص: ٢٧ ٠

ويستخرج من أوراق الآس وزهرة ماء مقطرا يسمى "ماء الملائكة" ويستعمل مطهرا للأنف.

٨- ويستعمل لتسويد الشعر وتقويته ويحد من تساقطه والطريقة ان تسحق الأوراق وتعجن مثل الحناء ويخضب به الشعر ويمسك لمدة ساعة ثم يغسل بالماء والشامبو وذلك مرة كل أسبوع٠

٩- وفيما يتعلق بسواد الفخذين فيحرق أوراق الأس ثم يؤخذ الرماد ويعجن بماء وتدهن به الفخوذ المسودة مرة واحدة في اليوم ولعدة أيام.

١٠- يستعمل مقبلا ومشهيا وقابضا ومقويا وقاطعا للنزيف ومطهرا للمجاري لتنفسيه والقصبات الهوائية، ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق٠(٨)

١١- ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق٠

١٢- الآس لعلاج المسالك البولية والالتهابات النسائية ومذح الإبطين والفخذين والتهابات اللثة والسعال٠

١٣- تستعمل الثمار طازجة عند النضج أو مطهية حيث تتمتع بنكهة عطرية قوية، وبعد تجفيفها يمكن أن تسحق وتضاف كمنكهات للطعام والمشروبات بأنواعها ٠

١٤- تستعمل الأوراق مطحونة كمنكهات لإضفاء مذاق شهي جداً لمختلف أنواع الأطباق.

١٥- كذلك يمكن استعمال مجفف الثمار و الأزهار لإضفاء النكهات الخاصة على مختلف أنواع الصلصات و المشروبات.

١٦- الزيت الأساسي المستخرج من الأوراق و الأغصان يستعمل كتوابل خاصة عندما يمزج مع أنواع أخرى من نباتات مختلفة.

١٧- وفي إيطاليا تؤكل الأزهار التي تتميز بطعم حلو عطري ٠

١٨- و تستعمل لتحضير بعض أنواع السلطات.

محاذير : ليس في تناول العشبة أضرار ٠

---

(٨) – ينظر قاموس الغذاء ص:٢٣-٢٤ ودليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب د٠ دنيس لامبولي دار الفراشة بيروت ص:٧٩-٨٠ ٠

٢- الآس البري: **Cranberry**



الاسم العلمي : *Ruscus aculeatus* / أو/ *macrocarpon vaccinium*
أسماؤه: أطلقت بعض القبائل على الآس البري اسم "ساساماناش". يقال بأنهم قدموا الآس البري إلى المستوطنين الأوروبيين في ماساتشوستس في عام ١٦٢٠ تقريباً ، ويعرف بالآس البري الشائك،والعنبية ، وتسمى الشجرة المقدسة، عناب بري (سوريا) – رببات – بهمشية صغيرة، صوم الديك، آس بري، عناب بري ،شرابة الراعي ٠.
الفصيلة: الخلنجية وقيل الزنبقية ٠
موطن النبات: يعتقد أن الأمريكيين الأصليين هم أول من اكتشف واستعمل هذا النوع من الفاكهة. ، وقيل في أوروبا وغرب آسيا وشمال أفريقيا .ويوجد بكثرة في شرق أمريكا الشمالية (الولايات المتحدة وكندا وهو كثير في سوريا ولبنان ، وكانت ثماره واوراقه تعلق في المنازل والكنائس في أعياد الميلاد للتزيين٠
وصف النبات: شجرة دائمة الخُضْرَة ذات أوراق خضراء مَصْقولة، وأزهار وردية وثمار حمراء ،ويوجد في العالم أكثر من ثلاثمائة نوع من الآس البري وينتشر في المناطق المعتدلة والمدارية في العالم ٠

والآس شجرة زينة مفضَّلة، تُزرَع في شكل أسوار، وتتفتَّح أزهارها البيضاء في مايو .وهو الشهر نفسه الذي تتفتح فيه أزهار نبات آخر، هو شجر الزعرور .وثماره الحمراء ليست فراولة حقيقية، وإنما هي ثمار أحادية النَّواة .وهي تظهر في أنثَى شجرات الآس .وثمار الآس سامة للإنسان ولكن الطيور تأكلُها .وشجرة الآس اليابانية، كثيفة الأغصان، ذات أوراق ناعمة، بيضاوية الشكل، وثمارها سوداء تسمى العوسج.

وخشب الآس متين جدًا متماسكُ العروق، ويستخدم في صنع الآلات الموسيقية، والأثاث، والزخارف، وتفرز قشرته الداخليةُ مادة لزجة تسمى الدابوق (بيردليم) وتستخدم أوراق أنواع الآس التي تزرع في أمريكا الجنوبية، في إنتاج مشروب شبيه بالشاي ٠
الجزء المستعمل: الثمار٠
المحتويات الكيمياوية: يحتوي الآس البري على عدد غير قليل من المعادن والفيتامينات، تتناسب مع شهرته العلاجية الواسعة، فهو يحتوي على البروتين، ومواد دهنية، ومواد سكرية، وحديد، أما فيتاميناته فهي الفيتامين (ث) و(ب١)، وتحتوي الحبة على ٥٧ سعراً، ويحتوي على حمض التنيك ٠

ويحتوي هذا النبات على مواد كيميائية تسمى الروسكوجنينات **Ruscogenins** وهي ذات تأثير مضاد للالتهاب وقابضة للأوعية الدموية.

ويحتوي الأس البري على الفلافونويدات التي تدعم أيضاً الدورة الدموية الطبيعية وتقوي الأوعية الدموية٠
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم: ايعرف هذا النبـات بدمشق وما والاها من أرضر الشام. بقف وانظر وأما عامة الأندلس فيعرفونه٠ بالخيـزران البلدي .ديقوريدوس : في الرابعة : مرسيناء اقرباء ومعناه الآس اليري، وهو نبـات له يرق شبيه بورق الآس البستاني. إلا أنه أعرض منهم

وفي طرفه حد شبيـه بطرف سنان الرمح، ولـه ثمر مستدير قيما بين الورق. وإذا نضج كان لونه احمر، وفـــي جوفه حب صلب، وله قضبان تشبه قضبـان النبات .الأجزاء المستعملة : الجذمور والجذر (الخريف)، الأوراق .التركيب : زيت عطري، راتنج، سابونيزيد، كالسيوم، بوتاسيوم. الاستعمال : داخليا خارجي، في الصيـدلة .خواص الاس البري الشائك في الطب القديم إدرار البول والطمث : وورق مذا النبات وثمره إذا شربا بالشراب أدرا البول ، وقتنا الحصاة. وادرا الطمث. ونفعا مـــن الحصى الذي في المثـانة .اليرقان : قد يبرئ اليـــرقان ، وتقطير البول والصداع . وينيت في مواضع خشنة وأجراف قانمة، وإذا طبخ أصل هذا النـــبات. وشرب طبيـخ بالشراب، فعل مـــا يفعله الورق والثمر ، وقد تؤكل قضبـــان هذا النبات. إذا كانت غضة، وفي طعمها مرارة.

ب-وفي الطب الحديث:

١- توصلت دراسة إلى أن ثمار الآس البري يمكن أن تنشط الذاكرة إذا أضيف إلى الطعام. وقال باحثون في جامعة ردينغ ومدرسة بننسيولا الطبية في مدينة بليموث في بريطانيا إن التحسن في نشاط الذاكرة يبدأ في الأسبوع الثالث من بدء تناول هذه الفاكهة ويستمر حتى الأسبوع الثاني عشر. وبحسب الدراسة التي نشرت في "فري راديكال بايولوجي آند ميديسن" فإن مادة الفلافونويدز في الآس البري تحسن نشاط الذاكرة في الجزء المسؤول عن التعلم والذاكرة في الدماغ. وقال الدكتور مات وايتمان من مدرسة بننسيولا الطبية في بليموث إن "هذه الدراسة لا تفيد بأن أكل الآس البري مفيد فحسب، بل تقدم أدلة على أن إضافته إلى الطعام يمكن أن تزيد قوة الذاكرة على تخزين المعلومات وقوة الأداء في المستقبل".

٢- ينشط الدورة الدموية بجسم الإنسان.

٣- كوب يومي من عصير الآس البري يساعد في علاج التهاب الحويصلات .

٤- يخفف من أزمات الربو: من أجل التغلب على أزمات الربو يغلى الآس البري في ماء ويشرب حيث يحتوى على عوامل نشطة مشابهة لتلك الموجودة في العقاقير التي توصف من الأطباء لمرضى الربو.

٥- حمض التنيك المركز في الآس البري يمنع من تأكسد معدلات الكوليسترول السيئة، وبالتالي يحمى الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين.

٦- حمض التنيك عامل مساعد في المحافظة على القلب الصحي السليم.

٧- يعمل كمبيد للبكتريا ويؤثر على حمضية البول، كما أنه يقي الإنسان من استعداد جسده لتكوين الحصوات ويعرف منذ القدم مقدرة عصير الآس البري على علاج عدوى الجهاز البولي، لأن العصير يقلل من أعداد البكتريا التي تلتصق بجدار الجهاز البولي ، وقد تم إجراء دراسة على مصابين بعدوى الجهاز البولي قبل فترة من الزمن، وكانت من نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة قلت إلى النصف بين المرضى الذين يشربون ٣٠٠ مليلتر من عصير الآس البري يومياً ولمدة ستة أشهر. كما أن تناول الثمرة يومياً يساعد في علاج هذه العدوى أيضاً. عصير الآس البري (بالإنكليزية: Juice Cranberry) قد

يفيد عصير الآس البري أو نبات العنبية (بالإنكليزية: Blueberrg) على تخفيض نسبة معاودة الالتهابات البولية في حوالي ٣٠٪ من الحالات نتيجة تثبيط للصوق الجراثيم على الخلايا الظهارية في المثانة وقد اثبتت بعض الاختبارات السريرية فعاليتها إذ أنها أظهرت تدني نسبة الالتهابات البولية المتكررة لدى النساء المتقدمات في السن، أي بمعدل العمر حوالي ٧٨ سنة، في حوالي ٢٣٪ منهن مقارنة بنسبة ١٥٪ للحبوب الكاذبة فضلاً ان معدل الاصابة بالبيلة الجرثومية والبيلة القيحية انخفض إلى حوالي ١٥٪ مقارنة بـ ٢٨٪ للحبوب الكاذبة وقد نمت الاصابة بالالتهاب البولي العرضي من ٧٪ إلى ٤٪ إذ ما قورنت نتائج استعمال الآس البري بالحبوب الكاذبة، واظهرت دراسات على استاذات وبنات جامعات شملت ١٥٠ منهن تناولن عصير الآس البري أو شراباً يحتوي على الملبنات (باللاتينية: Loctobacilli) أو الماء العادي لمدة ٥ أيام كل اسبوع ان نسبة الإصابة بالتهاب بولي معاود كانت ١٦٪ لعصير الآس البري وحوالي ٣٩ لشراب الملبنات و٣٦٪ للماء العادي. ولأولئك النساء التي لا تتحمل طعم العصير يمكن الحصول عليه في كبسولات في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية.

٨- يقلل من معدلات الكوليسترول: أثبتت نتائج المعامل أن مستخلص الآس البري يقلل من تأكسد الكوليسترول السيئ، مما يعمل على الحفاظ على القلب.

٩- يمنع القرح: أظهرت دراسة حديثة قدرة فاكهة الآس البري على منع الإصابة بالقرحة المعدية بوقف التصاق البكتريا بأجزاء معينة بالمعدة.. المزيد عن التغذية لقرحة المعدة هـ مضاد لعوامل التجاعيد والتقدم في السن: في نتائج مذهلة لبحث جديد، ثبت أن الآس البري قد يساعد على حماية المخ من الضمور العصبي.

١٠- يستعمل كمنشط للدورة الدموية وبالأخص في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية .

١١- يستخدم للدوالي .

١٢- ويستخدم لعلاج البواسير ، والبواسير هي عبارة عن أوردة متضخمة بالغشاء المخاطي إما في داخل المستقيم أو في خارجه مباشرة، والبواسير قد تكون مثل الثآليل في الصلابة والصغر والاستدارة أو عنبية لاستدارتها وانتفاخها وخضرة أطرافها كالعنبة أو توتية لحمرتها ورخاوتها. ومن شأنها أن تسبب ألماً وحكة ومضايقة ونزفاً .

والأس البري الشائك يُعرف علمياً باسم Ruscus aculeatus هذا النبات له تاريخ طويل في علاج مشاكل الأوردة مثل البواسير ودوالي الأوردة. .

١٣- يحتوي هذا النبات على مواد ذات تأثير مضاد للالتهاب وقابضة للأوعية الدموية .

والمقدار:يؤخذ ٥ ملاعق صغيرة من جذر النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يُشرب بمعدل مرتين في اليوم.

١٤- ويخلص الجسم من زيادة السوائل .

١٥- ومفيد للمسالك البولية . كما يزيل العوارض الالتهابية .

١٦- يستعمل ايضا مقبل ومشهي وقابض ومقوي وقاطع للنزيف ومطهر للمجاري التنفسية والقصبات الهوائية ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق .

١٧- ورقه اليابس يمنع صنان الاباط والمغابن ورماده بدل التوتيا وينقي الكلف والنمش ويجلو البهق.
١٨- يسكن الاورام الحارة والحمرة والنملة والبثـــور والقروح وما كان على الكفين وحرق النار بالزيت وكذلك شرابه وورقه يضمد به بعد تخبيصه بزيت وخمر وكذلك دهنه والمراهم ٠
١٩- يسكن الرمد والجحوظ واذا طبخ مع سويق الشعير ابرا اورامها ورماده يدخل في ادوية الظفرة.
٢٠- علاج اعراض قناة الرسغ وعلل الدورة الدموية والاستسقاء ومرض مينيير والبدانة وظاهره رينود والالتهاب الوريدي التجلطي ودوالي الأوردة والدوار .
٢١- كما يفيد الكلى والمثانه البولية.
٢٢- عصارة ثمرته مدرة وهو نفسه يمنع حرقة البول وحرقة المثانة وهو جيد في منع مرور الحيض.
٢٣- ويجلو الحزاز ويجفف قروح الراس وقروح الاذن وقيحها إذا قطر فيها من مائه ٠
٢٤- ويحبس الرعاف ٠
٢٥- وينفع شربه من استرخاء اللثة ٠
٢٦- يحتوي الأس البري على الفلافونويدات التي تدعم أيضاً الدورة الدموية الطبيعية وتقوي الأوعية الدموية ٠
٢٧- توافق ثمرته المطبوخة شرابا وتضميدا لأسترخاء المفاصل ٠
٢٨- ويقوي القلب ويذهب الخفقان شما وشربا ٠
٢٩- وتنفع ثمرته من السعال ٠
٣٠- ويعقل البطن ويشفي الإسهال إذا أكلت ثمرته ٠
٣١- وتنفع ثمرته من نفث الدم وكذلك المربى المصنوع منه له نفس المفعول في نفث الدم ٠
٣٢- ودهنه وعصارته وطبيخه (المصنوعة من ورقه أو حبه) يقوي أصول الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده لاسيما المصنوع من الحب ٠
٣٣- وطبيخ حبه مع الزبد يمنع التعرق ويصلح رائحة مكانه٠
٣٤- وينفع طبيخه كل نزف لطوخا وضمادا وشرابا وكل سائل يسيل من الأعضاء وقوي البدن وينشف الرطوبات تحت الجلد ويطلى به الجبيرة فتسرع شفائها٠
٣٥- ويستعمل كدهان لعلاجد أسفل الظهر ولزيادة نمو الشعر وضد حمرة البطن ٠
٣٦- يفيد التهابات الرحم تنقيعا والجلس في نقيعه ٠
٣٧- كما يفيد دهنه للصداع وللسعال عند دهن منطقة الصدر ٠

محاذير :

١- العشبة سامة ينبعي أن لا تؤخذ الا باستشارة طبيب أو مختص بالأعشاب ٠

٢- إن مشاكل مثل القصور الوريدي المزمن عادة ما يكون لها أسباب كامنة مثل السمنة أو تاريخ سابق من جلطات الدم، وفي مثل هذه الحالات، فمن الحكمة التشاور مع الطبيب الموثوق به٠
٣- إن القصور الوريدي المزمن وتوسع الأوردة يمكن أن يكون سببه في بعض الأحيان الحمل لذا يجب على النساء الحوامل استشارة الطبيب قبل أخذ
٤- الأس البري كمكمل غذائي، أو قبل أي علاج آخر بالأعشاب٠

الأسيرولا Acerola









الاسم العلمي : Malpighia emarginata /أو/ iospyros Kaki

أسماؤه: كرزة بورتوريكو أو كرزة الهند الغربية أو كرزة باربادوس.

الفصيلة:Malpighiaceae

موطن النبات: يوجد هذا النبات المدهش في جزر الهند الغربية ويزرع حالياً بشكل رئيس في بورتوريكو وجزر البحر الكاريبي ، الغربية وأجزاء من المكسيك وأمريكا الوسطى وشمال أمريكا الجنوبية.

وصف النبات: أسيرولا نبات معمر على هيئة شجرة ذات أوراق متبادلة تشبه أوراق الخوخ تعطي ثمارا عنبية الشكل ذات لون أحمر زاهي تشبه إلى حد ما ثمر الكرز. شجرة مورقة، تنمو إلى ارتفاع ٣ إلى ٤،٥م، ولهذه الشجرة جذور عميقة، وتنمو جيداً حتى في التربة الفقيرة

إذا ما توفرت أمطار كافية. تسمّى الأسيرولا أيضًا كرزة بورتوريكو أو كرزة الهند الغربية أو كرزة باربادوس.

وثمرتها في حجم ثمرة الكرز، وحين تنضج فإنها تكتسي لوناً قاني الحمرة ولبًا طرياً؛ ولمعظمها نكهة البرتقال اللاذعة، الشبيهة بنكهة التفاح البرِّي.

الجزء المستعمل:الثمار .

المحتويات الكيمياوية: تعدُّ فواكه الأسيرولا غنية بفيتامين ج، (حمض الأسكوربيك). ويختلف محتوى فيتامين ج في الأنواع المختلفة كما يختلف باختلاف الظروف البيئية. وتحتوي الفواكه الخضراء على نسبة أكبر من فيتامين ج الموجود في الفاكهة الناضجة. ويحتوي الجزء الصالح للأكل من الأسيرولا على نحو ١ إلى ٤ % من حمض الأسكوربيك. وفي أنواعٍ أخرى من الفاكهة تعد نسبة ٠،٠٦% ذاتها من حمض الأسكوربيك عالية. وتعد الأسيرولا أغنى مصدر طبيعي بفيتامين ج.

وتحتوي وجبة الجلي والعصائر المصنوعة من نبات الأسيرولا على أعلى محتويات فيتامين ج المستخلص من الفواكه.

الاستعمالات الطبية في الطب القديم: وكان الهنود الأمريكيون قد عرفوا فاكهة نبات الأسيرولا قبل وقت طويلٍ من نزوح الأوروبيين إلى نصف الكرة الغربي. أخذ بعض أصحاب مصانع تعليب الفاكهة خلال الأربعينيات من هذا القرن في استعمال الأسيرولا في عصير الفواكه المشكِّل؛ وتعد هذه الفاكهة اليوم محصولاً هاماً في بورتوريكو. أو كرزة الهند الغربية أو كرزة باربادوس.

وفي الطب الحديث:

١- تقوية الجهاز المناعي إلى الوقاية من الأمراض التي لها علاقة بالشيخوخة مثل :
٢- أمراض السرطان والقلب.
٣- يقول الدكتور أرتورو سيدينو مالدونادو أستاذ فسيولوجيا النبات في جامعة بورتوريكو في ما يجوز "يقوم الناس في بورتوريكو والولايات التي تتسم بارتفاع درجة الحرارة بزراعة نبات الأسيرولا في الفناء الخلفي لمنازلهم" كما أن أحد أنواع الأسيرولا يتسم بحلاوة المذاق ويمكن أكله كما يؤكل العنب ، وهناك نوع أخر له طعم لاذع على الشفاه ولكنه غني بفيتامين C ، وهذا النوع كثيراً ما يتم تصنيعه على شكل مربى وجيلي وعصير .
٤- يضاعف الكثير من استهلاك عصير البرتقال والجريب فروت عندما يصابون بأول علامات الزكام وهذا بالفعل له دور فعال لاحتوائها على فيتامين . C وقد بدأ الناس يستخدمون بدلاً من ذلك في منطقة الكاريبي وجزر الهند الغربية يتناولون قليلاً من ثمار عنبة الأسيرولا ليتجنبوا الإصابة بنزلات البرد. لقد وجد أن حبة واحده من عنب الأسيرولا تمد الجسم بثمانين ملليجراماً من فيتامين C أي ١٣٣% من المقدار اليومي المطلوب ، إن برتقالة واحدة كاملة لا تحتوي إلا على ٧٠ملليجراماً فقط من فيتامين C.وحتى الجوافة وهي أحد أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين C لا يمكنها أن تنافس

ثمار الأسيرولا .إن ثمرة واحدة من عنبة الأسيرولا تحتوي تقريباً على عشرة أضعاف ما هو موجود في ثمرة الجوافة من فيتامين C .

٥- لقد وجد أن فوائد فيتامين C لا حصر لها فقد وجد أنه يساعد الجسم على إنتاج الكولاجين وهو نوع من البروتين الليفي الذي يساعد على بناء الأنسجة الضامة، والجلد والعظام والأسنان، كما يلعب دوراً هاماً في التئام الجروح، كما يساعد على حماية الجسم من الشقوق أو ما يعرف بالجذور الحرة وهي جزئيات أكسجين سالبة تتلف الخلايا وهي تساهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان وحالات مرضية كثيرة

-كيف تستخدم عنبات السيرولا ؟

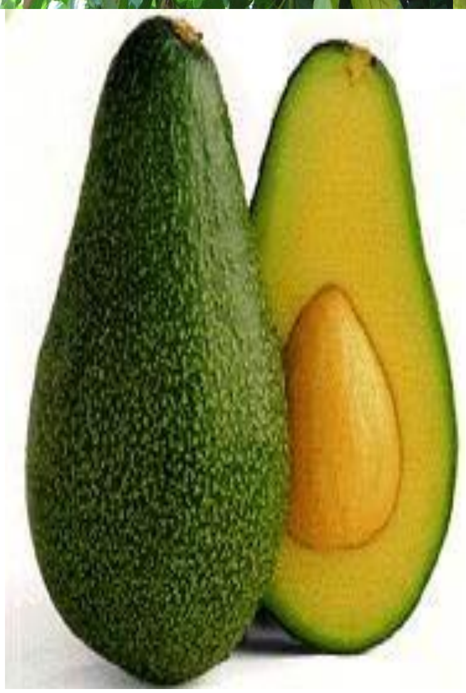
تستخدم عنبات السيرولا طازجة مثلها مثل العنب أو الكرز ويمكن استخدامها على هيئة مربى أو جيلي واستخدامها في صنع الفطائر والحلويات . كما يقوم بعض الناس بتجفيفها وطحنها وتضاف على الفطائر أو معلبات الفاكهة وتظل صالحة لشهور عدة عندما تحفظها في برطمان زجاجي محكم الغلق ، يمكن استخدام مسحوق السيرولا في عمل مشروب مثل مشروب الشاي تماماً .

محاذير:لا يوجد أي أضرار جانبية لعنبات السيرولا ويمكن استخدامها بأمان وباستمرار وبدون خوف .

٤- ألأفوكادو: avocado









الاسم العلمي:*Avocado fruit and foliage* *, Huntington Library California*

اسـماؤه: الأفوكادو والأفوكاته كشـجرة وتعنى "المحامى" ، وتدعى أيضـا "إجاص" كمثرى القاطور.

الفصيلة:الغاريات(Lauraeae).

موطن النبات: أمريكا الأسـتوائية، مكسـيكية الأصـل أو من أمريكا اللاتينية وتكثر اليوم في ولايتى فلوريدا وكاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وأيضا في المكسيك وشيلي والبرازيل وهاواي وأستراليا وجنوب أفريقيا.

وصـف النبات: الأفوكاته شـجرة وثمرتها الأفوكادو، وهى نبات ذو أوراق وزهرات صـغيرة ضارب لونها إلى الخضرة وثمرات لحمية خضراء أو أرجوانية، و الشجرة تنمو إلى ١٥ متر، أوراقها متقابلة يتراوح طولها ما بين ١٢-٤٥سـنتيمترا ألوان أزهارها هي: أخضـر مصـفر، وعرض زهرتها ٥-١٠ ملليمتر، الثمرة أجاصية الشكل طولها ٧ إلى ٢٠ سنتيمترا، وتزن ما بين ١٠٠ و ١٠٠٠ غرام، يوجد بداخلها بذره مركزية طولها ٥-٦،٤ سـنتيمترا. الافوكادو تنتج سنويا حوالي ١٢٠ شجرة.

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة .

المحتويات الكيمياوية: مصدر غنـي بالمواد المقاومـة للأكسـدة المسـماة الفاكاروتين، وفيها الفيتامينـات «ج - ب ٣» ب ٥ - ك حامض الفوليك والاملاح المعدنية والفوسفور والبوتاس.

الأفوكادو غني بفيتامينات أخرى خاصـة الفيتامين B، وبالأملاح المعدنية الضـرورية، مثل البوتاسيوم والمغنسيوم.

وتعد الأفوكادو غذاء أسـاسـيا في بلدان أمريكا الوسـطي فهي غنية بالزيت تؤكل لقيمتها الغذائية العالية ولما تشتمل عليه من فيتامين.

وعلى الرغم من أن الكثيرين يتجنبون الأفوكادو، نظراً لارتفاع نسـبة الدهون فيه، إلا أن معظمها من الدهون الأحادية غير المشـبعة المفيدة للصـحة، ولصـحة القلب بشـكل خاص، ويحتوي نصف ثمرة أفوكادو كبيرة على ٢٠ غراماً من الدهون، لكن ثلثي هذه الدهون أحادية غير مشبعة، وهي خالية من الكوليسترول.

والقيمة الغذائية للأفوكادو: فإنه يحتوي كل ١٠٠ غرام من الأفوكادو أي نصـف ثمرة على ٢٢٠ وحدة حرارية، ٢٠ غرام من الدهون، ٣ غرامات من الألياف الغذائية، ٢٥٠ ملليغراماً من البوتاسيوم، ٣٣ ملليغراماً من المغنيزيوم، ١٦ ملليغراماً من الكالسيوم، ملليغرام واحد من الحديد، ٠,٦ ملليغرام من الزنك، ١١ ملليغرام من فيتامين ((C، 1.8 ملليغرام من فيتامين (E)، ٠,٧٠ ملليغرام من فيتامين ((B1، 0.16 ملليغراماً من فيتامين (B2)، ملليغرامان من فيتامين ((B3، 0.8 ملليغرام من فيتامين ((B5، 0.05 ملليغرام من فيتامين (B9) .

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: في موطنه الأصلي يستعمل اللب اللحمي الأصفر المائل إلى الخضرة إما طازجاً للسلطة وفاتح للشهية، كما يستخدم كمعجون لترطيب وتغذية وعلاج الجلد.

ب-وفي الطب الحديث:

١- مصدر غني بالمواد المقاومة للأكسدة المسماة الفاكاروتين التي تساعد في الوقاية من مرض سرطان البروستاتا وامراض العيون (اعتام العيون) ٠

٢- يعتقد انه يقاوم الشيخوخة بسبب المستويات المرتفعة التي يحتويها من فيتامين هـ

٣- والدهون الاحادية الاشباع التي تخفض مستوى الكوليسترول ٠

٤- لفاكهة الافوكادو مفعول جميل على البشرة بهرسها ووضعها كقناع طبيعي للبشرة

٥- وقد نشرت مجلة دكتور العلمية: نتيجة الدراسة الميدانية التي أجريت على مجموعتين من النساء وأثبتت الدراسة أن المجموعة التي أعتمدت في غذائها على ثمرة الأفوكادو أنخفض مستوى الكوليسترول بنسبة ٨,٢%، كذلك أنخفض أيضا مستوى عنصر اللايبوبروتين الضار قليل الكثافة والذي يسبب انسداد الشرايين بنسبة ٩,١%، بينما انخفض معدل الكوليسترول في المجموعة الثانية والتي لم تتناول الأفوكادو بنسبة ٤,٩% فقط بينما انخفض عنصر اللايبوبروتين بنسبة ٢,٦% فقط.

٦- الأفوكادو غني جداً بمضادات الأكسدة(غلوتاثيون) الذي يساعد من التخفيف من أعراض الشيخوخة المبكرة، وعلى مكافحة بعض أشكال السرطان، ومرض القلب، ويعود ذلك إلى كون مضادات الأكسدة قادرة على إبطال مفعول الجزيئات الحرة الضارة التي تهاجم الخلايا السليمة.

٧- يحتوي الأفوكادو على كمية كبيرة من اللوتين، وهو واحد من (الكارروتينويدز) الذي يقي من الإصابة بسرطان البروستاتا، ومن إعتام عدسة العين، ومن تلف الخلايا البصرية، وبالتالي من العمى الذي يصيب المتقدمين في السن.

٨- يعد الأفوكادو واحداً من المصادر المهمة لفيتامين E، ويكفي نصف ثمرة كبيرة، لتوفير كل ما يحتاج إليه الجسم في اليوم، من هذا الفيتامين للأكسدة.

٩- كما تحتوي نصف ثمرة أفوكادو كبيرة على ضعف كمية الألياف الغذائية الموجودة في تفاحتين، والمعروف أن الألياف الغذائية مهمة جداً في ضبط مستويات السكر في الدم، وفي الوقاية من الإمساك ومن سرطان القولون.

١٠- أظهرت الأبحاث الحديثة أن الأفوكادو، مصدر مهم للمواد الكيميائية النباتية، التي تحمل اسم (بيتا سيتوستيرول) وهي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم.

١١- الأفوكادو سهل الهضم، ينشط الكبد، ويساعد على تصريف الفضلات من الأمعاء، ويقضي على الغازات.

١٢- يعد الأفوكادو غذاء شبه كامل، يساعد على ترميم الخلايا، وينصح بتناوله أثناء فترة النقاهة من الأمراض.

١٣- الأفوكادو يسهم في تهدئة الأعصاب، وفي التخلص من التوتر(٩).
محاذير: لم يثبت أي ضرر من تناول هذه الفاكهة ٠

٥- أقطينيدية : Actinidia Chinensis Planch






الاسم العلمي: *Actinidia deliciosa C.F.Liang & A.R.Ferguson*
أسماؤه: كيوي / جنبة مشعة / أكتينيديا٠

---

(٩) – ينظر قاموس الغذاء ص:٢٨-٢٩ ٠

الفصيلة:Actinidiaceae ٠

موطن النبات : الصين ثم انتقلت زراعتها إلى/نيوزيلانده/ فأصبحت الدولة المنتجة الاولى في العالم لثمار الكيوي كما انتقلت الى اميركا والى العديد من دول العالم ومنها سوريا ، وإيطاليا ٠

وصف النبات :وتعتبر شجرة الكيوي من النباتات المتعرشة وهي سريعة النمو تشبه بمواصفاتها شجرة العنب حيث تحتاج الى دعامات وتوجيه للنمو كما هو الحال في تربية الكرمة ٠

والكيوي فاكهة بيضاوية الشكل. قشرة الثمرة ذات لون بني أما اللب فغالبا ما يكون أخضر اللون ويحوي بذورا سوداء صغيرة٠

الكيوى نبات شجيرى ثنائى المسكن احادى الجنس معمر من ٣٠-٤٠ سنة متسلق غزير النمو متساقط الاوراق ازهاره المؤنثة مفردة ذات مبيض ضخم عليه اوبار كثيفة والازهار المذكرة كبيرة الحجم تتجمع الاسدة على شكل باقة ثماره بيضاوية الشكل مز
بة ذات لون كستنائى ومن الداخل لحمية لها لون الزمرد الاخضر مع خطوط سوداء شعاعية تحوى بذورا قابلة للاكل بطعم يشبه مزيج الفريز والأناناس.

يبلغ وزن الثمرة الواحدة بين ٧٠-١٢٠ غراما وحسب الصنف ويدخل النبات طور الاثمار في عامه الثالث أو الرابع من زراعته وحسب طرق تكاثره ونظم تربيته وحالته الصحية ونوعه وخصوبة التربة الحاضنة له والافرع سريعة النمو ومنها افرع ثمرية تتميز بكثافة البراعم الزهرية التي تحملها وافرع خضرية وتكون رهيفة سهلة الكسر عند التعرض لرياح شديدة والافرع التي بعمر عام تحمل في طرفها السفلى براعم زهرية وبالتالى ثمار خلال العام القادم.

يعرف في العالم حالياً ٣٦ سلالة من الكيوي وجميع هذه السلالات عبارة عن نباتات معمرة تصل في العمر إلى ٣٠-٤٠ سنة، وهي أما أشجار متسلقة أو زاحفة أو تزرع على دعامات كما تزرع بالقرب من جدران المنازل لتتسلقها أو تستند إليها.

أوراق الكيوي كبيرة قلبية طولها ٨-١٢سم وعرضها ٦-٧سم ذات حامل طويل، سطحها السفلي ذو أوبار قاسية قصيرة وكثيفة. تصل شجيرة الكيوي للحمل بعد ٣-٤ سنوات من الزراعة بينما تصل للحمل الكامل بعد ٨-٩ سنوات. الأزهار ذات لون أبيض في البداية ثم تتحول إلى الكريمي، قطر الزهرة ٣-٤سم.

ثمرة الكيوي متطاولة أو بيضاوية لونها بني وعليها وبر وخشنة الملمس، اللحم أخضر زاهي وتحتوي على عديد من البذور السوداء التي تؤكل مع اللحم.

أنواع الكيوي : ينتشر في العالم ثلاثة سلالات أساسية اقتصادية تنتج غالبية الإنتاج العالمي من ثمار الكيوي، وهذه السلالات هي:

١- السلالة العارية الطرية : وتتميز بصغر حجم ثمارها وتنتشر في بلدان الشرق الأقصى في منشوريا وكوريا واليابان وشرقي الصين.

٢- السلالة ذات الأسنان الحادة: تتميز كذلك بصغر حجم ثمارها وتنتشر في مناطق انتشار السلالة الأولى.
٣- السلالة الصينية: تتميز ثمار هذه السلالة بكبر حجم ثمارها وتنتشر الآن في كثير من دول العالم.

الجزء الطبي المستعمل :الثمار٠

المحتويات الكيمياوية :الثمار غنية بالفيتامينات / س / ب / أ / كما تحتوي على البروتينات والسكريات ونسبة عالية من الالياف والاملاح المعدنية ، وتعتبر ثمرة الكيوي من اغنى الثمار بفيتامين /س/ وتحتوي على الحصة الكاملة التي يحتاجها جسم الانسان يوميا كما تحتوي على فيتامين /أ/ و /ب/ ومحتواها يعادل اربع مرات ماتحويه ثمار التفاح وتعطى الثمار طاقة /٦٦/٤٩/ حريرة في /١٠٠/غ والعناصر المعدنية مقدرة /ب/ ملغ في /١٠٠/غ وهي الكالسيوم والمنغنيز والحديد والصوديوم والنحاس والزنك والكلور والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت مما يؤكد غنى هذه الثمار بالعناصر المعدنية والفيتامينات وخاصة فيتامين /ث/ حيث يتواجد بنسبة اكثر من ست مرات على ماهو عليه في ثمار الحمضيات .

ومعلوماته الغذائية: تحتوي كل حبة من الكيوي (٦٩غ) على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٤٢ والدهون: ٠,٣٦ ، والكاربوهيدرات: ١٠,١٢ ، والألياف: ٢,١ ، والسكر: ٦,٢٠ ، والبروتينات: ٠,٧٩

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم : تمتاز الثمار بخلوها من الكولسترول لذا فهي توصف لتغذية الاطفال والعجزة ومرضى فقر الدم والذين يعانون من السمنة ، و الاوراق يشفي من بعض الديدان المتطفلة على الانسان وللاوراق قيمة تزيينية للجمال ٠

ب-وفي الطب الحديث:

١- ثمارها حلوة حامضة لذيذة وهي بذلك تفيد الجسم في الحصول على فيتامين [C].
٢- بذور الكيوي تحمل زيتاً جافاً وتستخدم بديلاً من حبوب السمسم وهي سهلة الهضم ولا تسبب شحوماً مضرة للجسم.
٣- تستخدم جذورها في العلاج الطبي المتعدد ومن بينها معالجة الجرب والحكة والحساسية في الجلد.
٤- يساعد عصير الثمار على معالجة الحموضة في المعدة.
٥- للثمرة بجلدها فوائد طبية في القضاء على الديدان ولاسيما الإسكارس في البطن.
٦- يعالج بواسطة لحمها الداخلي حكة الشرج والبواسير.
٧- مقاومة التهابات الانسجة.
٨- التخلص من حالات الرشح الشديد.
٩- تزيد قدرة الجسم الذاتية على الدفاع البيولوجي الطبيعي (يعني تنشيط المناعة عند الإنسان).
١٠- مقاومة اضطرابات الدورة الدموية.

١١- تنشيط خلايا الانسجة العصبية.
١٢- تساعد مرضى فقر الدم.
١٣- تساعد على تنشيط الإنسان من الضعف العام البدني.
١٤- تساعد في عملية الهضم.
١٥- ملينة للامعاء.
١٦- تساعد على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم(١٠).

محاذير: ليس فيه أضرار

(١٠) – ينظر دليل العلاج ص: ١٠٢ -١٠٣ .

٦- الأنـاناس : Pineapples









الاسم العلمي: ***Ananas comosus***

أسماؤه : عطر العطور ، زهر العطر ٠

الفصيلة : Bromeliaceae ٠

موطن النبات: في أمريكا الجنوبية ثم غانا في أفريقيا

وصف النبات: وهو نبات معمر معروف، إلا انه لم يُذكر في الكتب العربية..وللأناناس قيمة غذائية كبيرة،

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية :يحتوي على كمية كبيرة من السكر في عصارته الغزيرة، كما أنه غني بالفيتامينات، خاصة فيتامين(أ) وفيتامين) ب، ث ٠ ففاكهة الأناناس غنية بالمعادن والفيتامينات حيث تحتوى على: الكالسيوم، البوتاسيوم، الألياف، فيتامين (ج) بالإضافة إلى النسب الضئيلة من الدهون والكوليسترول، والثمار بها إنزيم bromelain ، وتمنع أحماض الكوماريك والكلوروجينيك التي يحتوي عليها الأناناس من تكون المركبات السرطانية في المعده...

وأوضحت دراسة في بريطانيا : ان الأناناس يحتوي على عدد كبير من المعادن مثل المنجنيز والبوتاسيوم واليود والكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد والماغنسيوم.

ويحتوي الأناناس على كميات كبيرة جدا من السكر وغني جدا بالفيتامينات والخمائر المساعدة على الهضم.. ٧٠% من وزنها ماء و ٢٠% سكر، يوجد في الأناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم أثقل الأغذية على المعدة.. كما وجد بها الكثير من الأملاح المعدنية مثل الفسفور واليود. يمنع الأناناس عن المصابين بمرض السكر. يفيد في ادرار البول ومكافحة السموم الموجودة في الدم.

ويحتوي كل كوب من قطع الأناناس (١٦٥غ) على المعلومات الغذائية التالية : السعرات الحرارية: ٨٢ ، والدهون: ٠,٢٠ ،والدهون المشبعة: ٠ ، والكاربوهيدرات: ٢١,٦٥ ، والألياف: ٢,٣ ، البروتينات: ٠,٨٩ ، الكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : يوصف في الحالات التالية : فاقة الدم - بطء النمو - النقاهة - عدم تركيز الغذاء - عسر الهضم - التسمم - السمنة - التهاب المفاصل - تصلب الشرايين - الصرع . ومن خواصه : قوته الغذائية وجودة هضمه وفائدته للمعدة وأدرار البول ومكافحة السموم وتقوية القدرة الجنسية ، ويكون تناوله إما نيئاً أو مع بعض القطع في السلطة...

ب-وفي الطب الحديث:

1. **اكتشف الباحثون فى معهد كوينسلاند البريطاني للبحوث الطبية، مركبين فى خلاصة جذوع الأناناس المطحونة يساعدان فى مكافح الأورام السرطانية ومنع نموها وانتشارها فى الجسم.**
2. **ذكرت دراسة حديثة أن الأناناس يقوي العظام ويفتت الحصى ويهدئ الالتهابات**
3. **كما أنه يفيد في علاج تصلب الشرايين ٠**
4. **بالاضافة الى انه ينشط وظائف الكبد لأنه غني بفيتامينات أ.ب. وج إذا كان الإنسان يتوق إلى أكل قطعة شيكولاته أو تناول السكريات بوجه عام، فثمرة الأناناس تفى بهذا الغرض. وبجانب أن ثمرة الأناناس أنها مادة غذائية لها طعم لذيذ فلها فوائدها الصحية أيضاً٠**
5. **الأناناس يقوى العظام:من إحدى فوائد الأناناس أنه يساعد على بناء العظام القوية. كما أن الأناناس غنى بالمنجنيز والذى يحتاجه الجسم فى بناء عظامه والأنسجة المتصلة به**

،فشرب كوب واحد من عصير الأناناس يمد الإنسان بحوالى ٧٣% من الكمية اليومية الموصى بها من هذا المعدن.وبذلك تساعد ثمرة الأناناس على تكوين العظام وبنائها للأشخاص صغار السن، وتقويتها عند الأشخاص البالغين.

٦. الأناناس مفيد لنزلات البرد:غالباً ما يلجأ الشـــخص أثناء إصـــابته بنزلة البرد إلى تناول المزيد من فيتامين (ج) أو عصير البرتقال، فى حين أن عصير الأناناس يفى بنفس الغرض عند الإصابة بنزلات البرد والأعراض المصاحبة له من السعال .. حيث أن المادة المتوافرة فى هذه الثمرة تساعد على علاج الكحة (السعال) والبلغم الذى يصاحبها ويجعله أقل جفافاً.
٧. وضع الأناناس على البشرة يحمي من أشعه الشمس الضارة لاحتوائه على فيتامينA إذ انه يقضي على الخلايا الخبيثة التي تكون أشعه الشمس سببا لظهورها.... أي أن فيتامين Aيعمل على تجديد خلايا البشرة ويمنع ظهور التجاعيد ٠
٨. وهو سهل الهضم، وعصيره شراب لطيف غني بالخمائر التي تساعد على الهضم بسرعة خاصـــة خميرة (بروملين) التي تهضـــم في عدة دقائق ألف مرة من وزنها من البروتين، وهي تشبه خميرة الهضم في عصارة المعدة (الببسين) ٠
٩. ومما يتمتع بـه الأنـاناس، وفرة تغذيتـه، وجودة هضـــمـه، وفـائدتـه للمعدة ، وللإدرار، ومكافحة السـموم، وتقوية القدرة الجنسـية.. وقد وُصـف في حالات كثيرة منها: فقر الدم، بطء النمو، النقاهة، عسر الهضم، التسمم، السمنة، التهاب المفاصل، تصلب الشرايين، الصرع..
١٠. كما يستعمل الأناناس مقوياً لبشرة الوجه إذا دهنت بعصيره..
١١. كما يســتخدم حديثاً في اســتخراج أنواع من الخميرة تفيد في علاج مرضـــى العمود الفقري..
١٢. والثمار بها إنزيم bromelain ، مضـــاد للبكتريا ومضـــاد للإلتهابات ويقلل الإصـــابة بالسرطان ويساعد علي الهضم . يفيد في إلتهاب المفاصل .
١٣. خمائر الأناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقص الهوام، ولكن هذ الخاصـة لم تثبت فعاليتها، وحالياً يسـتعمل في صـناعة الاغذية كفاكهة لذيذة، وكمادة تسـتعمل لتطرية اللحم القاسي ٠
١٤. يكافح الرشح وعواضه بسب احتوائه على الفيتامينات وخصوصآ فيتامين C ٠
١٥. يكســر العطش والحر في الصــيف وبســبب كثرة الماء في تركيبه فإنه يمنع ضــربات الشمس ٠
١٦. يدر البول، ويمنع تشـــكل الرمل والحصـــى في الكلى والمثـانـة والمجاري البولية كلها،ولأنه مدر للبول، ويقذف السوائل الزائدة خارج الجسم ٠
١٧. يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصــوصـــآ الشــرايين، لذلك يمنع تصـــلب الشرايين ٠
١٨. يسّهل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة ٠
١٩. ينشط وظائف الكبد ويكافح اليرقان ٠

٢٠. عبر الانزيمات التي يحتويها البروملين، يمنع الاورام وانتفاخ الانسجة والتهابها ٠

٢١. وبسبب احتوائه على مادة الفلوريد الذي يمنع التسوس الأسنان ويفضل أن يعطى إلى الاطفال خلال مرحلة النمو لحماية اسنانهم واللثة.

محاذير: إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى :-

١. اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل، اسهال معوي، غثيان، قيءطفوح جلدية٠
٢. بثور في اطراف الشفتين والفم٠
٣. انقباض في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض٠
٤. يفضل عدم اكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذي يستعملون :أدوية الضغط ومميعات الدم(١١).

---

(١١) – ينظر قاموس الغذاء :ص:٣٢-٣٤ ، ودليل العلاج ص: ١٠٠ -١٠٢ ٠

٧- بابايا: Papaya







الاسم العلمي : ***Phaseolus vulgaris***

أسماؤه: البابشو،ويطلق على البابايا في جازان في السعودية باسم العمبرود. تعرف أيضا باسم فاكهة الملائكة fruit of the angles the وهو اسم أطلقه عليها المستكشف كريستوفر كولومبس Columbus Christopher ٠

الفصيلة: الفصيلة الفراشية.Papilionaceae ٠

موطن النبات: البابايا ثمرة استوائية موطنها الأصلي أميركا الجنوبية، وهي عشبة تتواجد في أجزاء كثيرة من الهند ، وتتوفر في منطقة أمريكا الجنوبيه وصلالة والأحساء والبحرين في شبه الجزيرة العربية ومنطقة آيت شتوكة بالمغرب.
وصف النبات: البابايا فاكهة استوائية غلافها ذو لون اخضر ولبها أصفر ومذاقها بين المانجو والشمام٠
الجزء الطبي المستعمل: منها هي البذور والأوراق والأزهار ٠
المحتويات الكيمياوية: تحتوي على زيت ثابت، والراتنج إضافة إلى القلويدات، والبابايا غنية بالفيتامينات C و A و E وكذلك فيتامين ب١ وب٦ والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والريبو فلافين مع نسبة عالية من أنزيمات الهضم فهي فعالة جداً ضد الأكسدة والشيخوخة وهي كذلك غنية بالألياف مما جعلها صالحة لمرضى القولون وكذلك هي فعالة جداً في مكافحة الخلايا السرطانية.
وعن معلوماته الغذائية : فتحتوي كل حبة صغيرة من فاكهة البابايا (١٥٧غ) على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٦٨ ، والدهون: ٠,٤١ ، و الكاربوهيدرات: ١٦,٩٩ ، والألياف: ٢,٧ ، والسكر: ١٢,٢٨ ،و البروتينات: ٠,٧٤ ،و بابايا = ١١٨,٥٦ كالوري٠
وعناصر أساسية منها: بروتين١,٨٥ g ، وكاربوهيدرات ٢٩,٨٢ g ، والياف ٥,٤٧ g ، وسكر١٧,٩٤ g ٠
وفيتأمينات منها: فيتامين سي ١٨٧,٨٧ mg ، وفيتامين أ ٨٦٣,٣٦ IU ، وفيتامين اي ٣,٤٠ mg ، وفيتامين ب ١,٦٧ mg ،ووبيتاكاروتين
١٥١,٠٩ mg ، وفوليت ١١٥,٥٢ mg ،وبانتونثينك ٠,٦٦ g ٠
ومعادن منها: بوتاسيوم ٧٨١,٢٨ mg ،وماغنسيوم ٣٠,٤٠ mg وكالسيوم ٧٢,٩٦ mg ،وكلورايد ٣٣,٤٤ mg ،وفسفور ١٥,٢٠ mg ،وصوديوم ٩,١٢ mg ٠
وأشياء أخرى منها: أحماض عضوية ١٦٨,٧٢ mg ، وستريك أسيد ٨٦,٦٤ ، وماليك أسيد ٨٢,٠٨ mg ٠
عرف في ثمرة البابايا الكثير من أنواع الأحماض مثل حمض الستريك والماليك والأسكوربيك (فيتامين جـ) والتارتاريك وغيرها.
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم:
خصائص العشبة: عطرية، مضادة للجراثيم وللديدان، معرقة، مدرة للبول، وملينة، منشطة، مثيرة للشهوة الجنسية.
كانت تستعمل في اليونان للأمراض الجلدية، ولا سيما يوكوديرما، ومكافحة السودا، حميات، من أجل التخلص من الديدان، مهدئ لقرحة الداخلية.
الجرعة : خمسة جرامات من المسحوق مرتين يوميا قبل وجبات الطعام مع بعض الكزبرة والعسل٠

كانت تستخدمها بعض النساء لمعالجة البشرة لأعطائها النعومة اللازمة من خلال عمل أقنعة خاصة. أوراقها قد تساهم في علاج الدم المنجلي. يستخدم زيت البابايا في تقويه الشعر عن طريق فرك فروه الرأس مرتين يوميا وكذالك عوده الشعر الأبيض الي طبيعته السوداء في خلال ثلاث شهور.

وتحتوي على عدد من العناصر الغذائية المختلفة بكميات تتفاوت بين الممتاز والجيد.

ب-وفي الطب الحديث :

١- يستعمل العشب في الدرجة الأولى للأمراض الجلدية وهي فعالة جدا في علاج الجذام.
٢- ويستخدم مسحوق من البذور لعلاج الجذام ويوكوديرما داخليا.
٣- ويطبق أيضا في شكل معجون أو مرهم خارجيا.
٤- وقد تم استخدام الزيوت الموجودة في البذور بنجاح في حالة يوكوديرما والصدفية، ويمكن استخدام الزيت على حد سواء داخليا أو على شكل مرهم بسيط خارجيا، يمكن فرك الزيت بلطف مرة أو مرتين يوميا.
٥- وقد تبين أنها تحسن لون البشرة (بما في ذلك إزالة البقع البيضاء)، والشعر، والأظافر.
٦- تستخدم للدغة العقرب، وعضة ثعبان.
٧- بينت دراسة طبية أن ثمرة البابايا الاستوائية تمنع نمو الخلايا السرطانية مما يفتح إمكانية تصنيع أدوية لمكافحة الكثير من أنواع السرطان ، وقال فريق بحث ياباني إن التجارب المختبرية أثبتت أن مستخلصات هذه الثمرة مفيدة في مكافحة الأورام، ومن ضمن ذلك سرطان عنق الرحم والثدي والرئتين والبنكرياس ، واستخدم الباحثون مستخلصات من الأوراق الجافة لهذه الثمرة ذات اللون الأصفر من الخارج والبرتقالي من الداخل في تجاربهم المخبرية ، وأجرى الفريق تجربة عرض فيها عشرة أنواع من الخلايا السرطانية بعد زرعها في المختبر لأربع مستخلصات من أوراق البابايا ذات القوى المختلفة، ثم أعادوا الكرة بعد أربع وعشرين ساعة فتبين أن البابايا خفضت نمو الأورام بشكل كبير.
٨- وبين أن مستخلصات الأوراق تزيد إنتاج جزيئات أساسية اسمها تي إس١ تساعد على تنظيم عمل جهاز المناعة وتقويته لمكافحة السرطان. وذكرت الدراسة التي نشرت في جورنال أوف إيثونفاماكولوجي أن مستخلصات أوراق البابايا ليس لها أي تأثير سام على الخلايا الطبيعية ويمكن أن تكون بديلا من علاجات السرطان التي تترك في كثير من الأحيان آثارا جانبية على المريض.
٩- وأشارت إلى أن مواطني أستراليا يستخدمون مستخلصات أوراق هذا الثمرة كفيتامين منذ زمن طويل.
١٠- تستخدم البابايا كمساعد على الهضم لحتوائه على إنزيم البابين papain لانه انزيم يساعد على هضم البروتينات.

١١- المغذيات الموجودة في البابايا (حمض الفوليك - وفيتامين A و B - والبيتاكاروتين) تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون colon cancer وذلك بمحاصرة السموم المسببة للسرطان وإبقائها بعيدة عن الخلايا السليمة. فهذه المغذيات توفر حماية لخلايا القولون من تدمير DNA ولذلك ينصح به للأشخاص الذين يخشى عليهم الإصابة بسرطان القولون.

١٢- الألياف الموجودة في البابايا تساعد المصابين باضطرابات الإخراج وذلك بالتخفيف من هذه الأعراض.

١٣- فيتامين C و E والبيتاكاروتين مضادات أكسدة قوية جداً وتعمل على منع تأكسد الكوليسترول cholesterol والمعروف أن الكوليسترول يلتصق بالشرايين فقط عندما يتأكسد وعندما يتأكسد فإنه يكون طبقة تسد الشرايين وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى حدوث سكته قلبية. ويتعزز مفعول الفيتامينات C و E في عدم تأكسد الكوليسترول بوجود انزيم يعرف ب paraoxonase الذي يمنع أو يثبط تأكسد الكوليسترول (cholesterol LDL cholesterol – HDL) ٠

١٤- البابايا غنية بفيتامين A لذلك ينصح به للمدخنين والمتعرضين لدخان السجائر فمادة benzo (a) pyrene الموجودة في السجائر تقضي على هذا الفيتامين إذا كان موجود بكميات قليلة أما إذا أخذ منه بكميات كبيرة فإنه يعكس الأثر وبالتالي يقلل من التهابات وأمراض الرئة.

١٥- البيتاكاروتين وفيتامين C و A تساعد على عمل جهاز المناعة بشكل أفضل ولذلك ينصح به للمصابين بالتهاب الأذن وعند الإصابة البرد والأنفلونزا.

١٦- وجود فيتامين C و E والبيتاكاروتين الموجودة في البابايا لها دور فعال في تخفيف الالتهابات. ويمكن ملاحظة ذلك عند تناول هذه للمصابين بالربو والتهاب المفاصل.

١٧- تناول الفواكة ومنها البابايا بشكل دائم يحافظ على القدرة على الرؤية خاصة عند التقدم في السن.

١٨- للبابايا فوائد في طرد الديدان من البطن والأمعاء.

١٩- كما أن المادة اللبنية لهذه الفاكهة تستخدم في عمليات ترطيب نضج اللحم وتسريعه؛ لاحتوائها على إنزيم هاضم يسمى ببين papain ٠

٢٠- تستخدم أوراق النبات في تضميد الجروح والتآمها لاحتواء الأوراق على مادة قلوية تعين على التآم الجروح على مهل.

محاذير: لا تؤخذ العشبة عندما تكون نسبة السوائل في الجسم منخفضة؛ لا تستخدم مع جذر عرق السوس(١٢)٠

---

(١٢) – ar.wikipedia.org/wiki/% و www.bab.com/articles/full_article.cfm?/

٨ - باذنجان : Solanum






الاسم العلمي: ***Solanum melongena***

أسماؤه: يسمى فـــي الوطن العربي باذنجان ويســـمونه في مصر بدنجان، وفي المغرب بودنجال ودنجال ، وفي نشاد برزين ، ويسمى قديما بالحدق٠

الفصيلة:الباذنجانية ٠

وصف النبات: هو نوع من الخضراوات الموسمية. تتميز الثمرة بلونها البنفسجي الداكن أو الأسود. لها شكل بيضوي أو طويل.

تزرع بذور الباذنجان في أرض رملية مسمدة بسماد جيد متخمر ويسقى بكثير من الماء وذلك في أوائل فصل الربيع معرض للشمس وعندما يبلغ طوله ٤١ سنتمترا ينقل ويوضع على شكل صفوف في أرض جيدة الحرث بشكل متباعد بحيث يكون بين كل نبتتيين مسافة متر واحد ثم يسقى بالماء يسقى بالماء نحو ثلاث مرات في الأسبوع.

يجب أن يلف الباذنجان وينقى من أوراقه الفاسدة وأن تقطع جميع الأفرع التي تتولد بحيث لا يكون له إلا ساق واحد وفرعان أصليان.

هو نوع من الخضراوات الموسمية. تتميز الثمرة بلونها البنفسجي الداكن أو الأسود. لها شكل بيضوي أو طويل.

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والاقماع والثمار ٠

المحتويات الكيمياوية: تحتوي كل حبة من الباذنجان غير المقشّر (٥٤٨غ) على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ١٣٢، والدهون: ن ١,٠٤ ، والدهون المشبعة: ٠,١٨ ، والكاربوهيدرات: ٣١,٢٤ ـ والألياف: ١٨,٦ ،والسكر: ١٢,٨٨البروتينات: ٥,٥٣ ٠

وقشرته تحتوي على فيتامين بي وسي وعلى مقادير ضئيلة من املاح الكالسيوم والحديد والفسفور.

الاستعمالات الطبية :

أـفي الطب القديم : يؤكل الباذنجان مطهواً إما بالقلي أو السلق أو الشوي، وهو المكون الأساسي لبعض الأطباق كالمكدوس والمسقعة.

الباذنجان غذاء بارد يلائم الصيف، وهو يمتص المواد الدسمة بسرعة، قيمة الباذنجان الغذائية ليست كبيرة، مع أن أليافه منبهة للأمعاء تساعد في الهضم وطرد الفضلات ويطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البول ويقطع الصداع، غير أن أصحاب المعدة الضعيفة لا يكثرون من أكله خاصة إذا كانوا أطفالاً أو مسنين إذ يستغرق هضمه أربع ساعات وهي مدة طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى(١٣).

ب-وفي الطب الحديث:

١- يعالج السمنة٠
٢- يفيد فى علاج التهاب الكلى والمغص الكلوي٠
٣- يعالج الروماتيزم٠
٤- يفيد فى علاج عسر الهضم٠
٥- مفيد للسيدات الحوامل٠
٦- إذا سحقت أقماع الباذنجان (بعد تجفيفها بعيدا عن الشمس) واستخدمت مع اللوز المر فإنها تعالج البواسير٠
٧- تستخدم أوراقه ككمادات تلطف الحروق والخراريج وتنفع البواسير والقوباء(١٤)٠

---

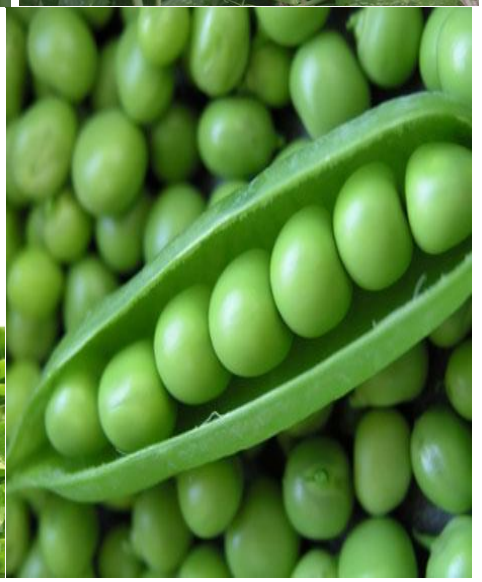
(١٣) ـ التذكرة ١/ ١٦٦ ٠

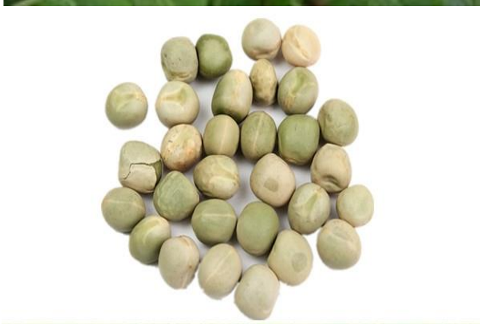
(١٤) ـ دليل العلاج ص:٤٧-٤٨ ، وقاموس الغذاء ص: ٤١-٤٤ ٠

محاذير : لايوجد ضرر في تناوله إلا المصابون بالحساسية فالأولى اجتنابه لئلا يزيد الحكة ومن ثم احمرار الحسم ٠

٩- البزاليا (البسلة) : Pigeon pea ، pea







الاسم العلمي : *Pisum sativum*

أسماؤه: هي في العراق البزاليا والبازلاء، والبسلة في مصر وغيرها من البلدان ، والجلبانة في تونس والجزائر والمغرب، وبازلي ، وجلبان ، وفوم ٠

الفصيلة : البقولية ٠

موطن النبات: منطقة جنوبي غربي آسيا، أفغانستان ، الهند ، هضاب القوقاز، الحبشة والاتحاد السوفييتي والصين والولايات المتحدة والهند وسوريا٠

وصف النبات: نبات عشبي حولي والنبات متسلق حولي يزرع من أجل البذور. يحمل النبات ورقة مكونة من ثلاث وريقات .الأزهار ذات لون أبيض وفي بعض الأحيان تكون حمراء والنبات من النباتات الشتوية وهي تندرج البازلاء أو البسِلّة تحت (الخضراوات) وهي من الفصيلة الفراشية وثمارها عبارة عن قرون تحتوي بداخلها حبات صغيرة كروية الشكل. ، وهي من المأكولات المحببة كما أنها سهلة الهضم. وتؤكل قرونها وبذورها مطبوخة، ويمكن حفظها مجمدة أو معلبة أو مجففة٠

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية : تحتوي البذور والقرون التي تستعمل من نبات البازلاء على فيتامينات أ وَ ج وب والثيامين والرايبوفلافين ومعدن البوتاسيوم والفوسفور والحديد ولكتين وترايجونيلين وبيتين وكولين وبكتين والياف، كما تحتوي على الكلورفيلين وهو الصبغ المسؤول عن إكساب البازيلاء لونها الأخضر البراق والكلورفيلين والذي يرتبط بالكلورفيل هو الذي تجعل النبات يحول ضوء الشمس إلى غذاء على شكل جزئي فريد يسمح له بإلتقاط الكيماويات المسببة للسرطان بالجسم بالإضافة إلى ذلك فهي تحتوي على بيورين، والبزالاء غنية بالبروتينات (حيث يحتوي ثلثا فنجان من البازلاء على ٥ جم من البروتين) وغنية المعادن والسكريات والألياف القابلة للذوبان وغنية بمادة (اللوتين) ، وتحتوي بذور البازلاء على ١٨-٣٥% بروتين و ٢٠-٥٠% نشاء و ٤-١٠ % سكر (%للوزن الجاف) . وعروشه الخضراء بعد قطف القرون منها وكذلك تبنه وكافة مخلفاته غنية بالبروتين وتزيد نسبة النشاء في البذور الملساء وتقل في البذور المجعدة. كما تحوي البازلاء على معظم الفيتامينات الضرورية للجسم (A،١B ،٢E,C,PP,B) ويحتوي كل كوب من حبوب البازيلاء (١٤٥غ) على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ١١٧ والدهون: ٠,٥٨ والدهون المشبعة: ٠,١ والكاربوهيدرات: ٢٠,٩٥ والألياف: ٧,٤ والبروتينات: ٧,٨٦ والكولسترول:

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : عرف الإنسان القديم البازلاء واهتم بها عندما لاحظ قيمتها الغذائية فأخذ يجمع نباتاتها البرية ويستخدمها في طعامه دون أن يتعلم زراعتها بعد،

تدل التنقيبات الأثرية على أن البازلاء دخلت عالم الزراعة في العصور الحجرية في آسيا الوسطى والصغرى، وانتشرت في مناطق شمال غرب زاغروس في إيران (٦٠٠-١٣٥٠ متر سطح البحر) ، وجنوبي تركيا في القرنين السابع والسادس قبل الميلاد. ومن هنا انتقلت بذورها لتزرع في الغرب والشمال والشرق في كل من أوروبا وجنوبي شرق آسيا.

وقد وجدت بذورها في طبقات الحفريات العائدة للعصر الحجري الحديث في مناطق اليونان، ويوغوسلافيا ، وسويسرا وألمانيا، والعصور البرونزية في السويد وإسبانيا وفرنسا والعصر الحديدي في إيطاليا وألمانيا.

نقلت البازلاء إلى روسيا في القرنين الثالث والثاني قبل الميلاد، وإلى الصين في القرن الأول قبل الميلاد وإلى اليابان بعد ٥٠٠سنة على الأقل . ولم تعرف انكلترا هذا النبات إلا في القرن الميلادي الحادي عشر، أما أمريكا فلم تعرفها إلا بعد أن زرعه فيها كولومبوس ١٤٩٣ م.

تزرع البازلاء الآن في معظم مناطق العالم في مساحات واسعة من أجل الحصول على قرونها الخضراء وبذورها الجافة وعروشها الخضراء واليابسة، ووصلت المساحة المزروعة فيها عام ١٩٨٥ حوالي ٩٧٢٦ ألف هكتار موزعة بين ٧٧٨ ألف هكتار للبازلاء الخضراء أنتجت ٤٩٤٠ ألف طن ومتوسط مردودها ٦٣٤٧ كيلو غرام من الهكتار الواحد و ٨٩٤٨ ألف هكتار للبازلاء الحبية أنتجت ١١٦٤٤ ألف طن ومتوسط مردودها ١٣٠١ كيلو غرام للهكتار الواحد ويأتي الاتحاد السوفييتي والصين والولايات المتحدة والهند في مقدمة الدول المنتجة لهذا المحصول.

وتزرع العديد من الدول العربية البازلاء وتكثر في كل من الجزائر وتونس والمغرب وليبيا ومصر ولبنان والأردن وفلسطين.

عرفت سوريا البازلاء منذ عهود قديمة وانتشرت زراعتها في الآونة الأخيرة بشكل متزايد خاصة بعد انتشار مصانع التعليب في مناطق الزراعة. إذ زادت المساحات المزروعة بالبازلاء الخضراء من ٨٨٠ هكتار عام ١٩٧٣ إلى ١٣٣٠ هكتار عام _ ١٩٨٥ ومن ٩٢٠ هكتار إلى ١٢٥٦ هكتار للبازلاء الحبية لنفس السنوات. تتوزع هذه المساحات على المحافظات حمص، درعا، دمشق، اللاذقية، الحسكة، دير الزور.

-وقد وجد الطب الشعبي في البازيلا علاجاً لأمراض الكلى والكبد، ووجد في مغلي أوراقها وحبوبها عنصراً مدراً للبول وطارداً للحصى المشكلة في الكلى.

ب- وفي الطب الحديث:

١- تمنح الشبع: تتميز البازلاء بمنح الطاقة للجسم؛ لما لها من سكر وألياف وبروتينات، لذلك تكفي كمية لا تتجاوز ١٥٠ غم من البازلاء لإشباع الشخص.
٢- تحمى من العمى: فالبازلاء من المصادر الغنية جدًّا بمادة اللوتين التي يُعتقد أن لها دورًا في الوقاية من مرض "تدهور الجزء المسئول عن الإبصار في الشبكية" الذي يعد السبب الرئيس وراء الإصابة بالعمى بين كبار السن.
٣- ترفع البازلاء نسبة السكريات في الدم، كما تمنح الجسم مواد مهمة عديدة تعمل على حفظ التوازن الغذائي عند من يتناولها، بالإضافة إلى أنها مصدر جيد للبروتينات النباتية والألياف التي تساعد على تنبيه الأمعاء وتقاوم الإمساك.
٤- اكتشف الباحثون أنها تحتوي على مركب قوي يحول دون تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية. علاوة على ذلك،
٥- تحتوي البازلاء، على مواد من شأنها أن تساعد على خفض الكوليسترول وأعراض الزكام .
٦- لقد وجد أنه عندما يلتصق الكلوروفيلين بالمواد المسرطنة فيساعد الجسم على عدم أو منع امتصاص الجسم لها وذلك على حد قول الدكتوره "ماري إيلين كاماير" الأستاذ المساعد ورئيس قسم علوم الغذاء والتغذية الإنسانية بجامعة "ماين" بأوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية .

٧- وبما أن البازلاء تحتوي على كمية جيدة من الألياف فقد عرف الأطباء أن الحصول على مزيد من الألياف الغذائية هو إحدى أفضل الطرق لخفض الكوليسترول وبالتالي أمراض القلب. تلتصق الألياف بالبازيلاء بالصفراء وهي سائل هضمي يفرزه الكبد وتحبسها بالبراز. وحيث ان نسبة الصفراء عالية للغاية في الكوليسترول فإن إخراجها من الجسم سوف يخفض أتوماتيكياً من معدلات الكوليسترول .
٨- كما أوصت الأبحاث إلى أن تناول البازلاء من شأنه أيضاً أن يخفض معدلات الدهون الثلاثية (Triglycerides) وهي دهون توجد في الدم تلعب دوراً في الإصابة بأمراض القلب. وقد كشفت دراسة أجريت في الدنمارك أنه حينما تناولت مجموعة من الأشخاص كميات صغيرة من الياف البازلاء بجانب أنظمتهم الغذائية المعتادة انخفضت معدلات الدهون الثلاثية بنسبة ١٣% في خلال أسبوعين.
٩- كما تستخدم البازلاء للناقهين والعمال اليدويين والعاملين بالفكر لاحتوائها على الفيتامينات والحديد والفوسفور والبوتاسيوم .
١٠- كما تستخدم للمصابين بفقر الدم
١١- البازلاء تحمى من العمى : فهي من المصادر الغنية جداً بمادة اللوتين التي يُعتقد أنها تلعب دورا في الوقاية من مرض "تدهور الجزء المسئول عن الإبصار في الشبكية" الذي يعتبر السبب الرئيسي وراء الإصابة بالعمى بين كبار السن.
١٢- ترفع البازلاء نسبة السكريات في الدم.
١٣- كما أنها تمنح الجسم مواد مهمة عديدة تعمل على حفظ التوازن الغذائي عند من يتناولها.
١٤- انها مصدر جيد للبروتينات النباتية والألياف التي تساعد على تنبيه الأمعاء وتقاوم الإمساك.
١٥- تعاتج الحساسية الجلدية وضغط الدم المرتفع.
١٦- ولأن البازيلا غنية بالفيتامينات (خاصة بالنياسين) فهي تساعد ضد داء المفاصل والربو والسرطان.

محاذير:

١- ونظراً لأن البازيلاء تحتوي على مركب البيورين الذي يزيد من مرض النقرس فإنه يجب عدم تناول البازلاء من قبل المرضى المصابين بمرض النقرس أو ما يسمى بداء الملوك Gout.
٢- ويجب التنويه إلى أن البازلاء المعلبة تفقد الكثير من العناصر الغذائية أثناء عملية التعليب وذلك على حد قول الدكتور دونالد في شليم أستاذ التغذية وعلوم الغذاء في جامعة ماريلاند في "كلية بارك "بالولايات المتحدة.
٣- ويجب استعمال البازلاء الطازجة حيث أنها تحتوي على كل الفيتامينات والمعادن. وقد أثبت العلماء أن البازلاء المجمدة في الثلاجة أنها تحمل نفس الفائدة للبازلاء الطازجة بالرغم من اختلاف الطعم .

٤- ومن الأفضل طبخ البازلاء على البخار سواء أكانت طازجة أم مثلجة حيث أن الغلي مع الماء يستنزف العناصر الغذائية من البازلاء. وطهيها بالميكروويف يعد بديلاً جيداً(١٥).

١٠- برتقال : Orange









الاسم العلمي : ***Citrus ×sinensis***

أسماؤه:مشهور باسم البرتقال ٠

الفصيلة:السذابية ٠

موطن النبات:الصين وأسبانيا ثم بلاد الشام في العراق وفلسطين وإيران. وفي إنكلترا ثم بقية البلاد العربية والأوربية ثم في هايتي من جزر الهند الغربية ثم إلى المكســـيك وأمريكا الوسطى ثم الشمالية ٠ثم الهند وتركيا ٠

---

(١٥) ـ قاموس الغذاء ص: ٥٣-٥٤ ٠

وصف النبات: البُرتُقال نوع من أنواع الحمضيات وهو مصدر ممتاز لفيتامين سي ويساعد فيتامين (سي) في البرتقال على امتصاص الكالسيوم في الجسم ، كما يحتوي أيضا على فيتامين أ كما أنه مصدر للصوديوم البوتاسيوم المغنيسيوم النحاس الكبريت الكلورين. و يعتبر من الاطعمة التي تشكل القلويات حيث يخلف وراءه المادة القلوية في الأنسجة وبعدها يتم استغلاله وهذا ما يدفع إلى تحسين مقاومة الجسم ورفعها. معظم أشجار البرتقال تزرع من البراعم في مشاتل زراعية خاصة. حيث تقطع البراعم من الأشجار التي تنتج مختلف الأنواع المطلوبة من البرتقال ثم تطعم بها شجيرات صغيرة تسمي المشتلات وتنقل أشجار البرتقال الي البساتين بعد عملية التطعيم بفترة تتراوح بين ٦ أشهر وسنة تبدأ بإنتاج الثمار بعد أربع سنوات و يمكن أن تستمر في إنتاج البرتقال لمدة ٥٠ سنة و يباع حوالي ربع محصول البرتقال كفاكهة و يستخدم الباقي في الأطعمة والحلوى والمربى. تعتبر البرازيل هي الدولة الأولي في إنتاج البرتقال في العالم تليها الولايات المتحدة ثم المكسيك ثم الهند والصين وأسبانيا وإيطاليا ثم إيران ومصر وباكستان.

أحسن نمو لأشجار البرتقال في المناطق شبه الاستوائية والمعتدلة الدافئة حيث يتوفر موسم لطيف البرودة ويمكن زراعة البرتقال في المناطق المعتدلة ولكن في بيوت زجاجية ضخمة لتتسع الشجر المنتج للثمار.

أنواع البرتقال:

١- البرتقال الحلو، الذي يعتبر من أكثر سلالات البرتقال من ناحية الأهمية الاقتصادية وهذا النوع يستخدم معظمه في عمل عصير مركز يعبأ في عبوات للشرب.

٢- البرتقال اليوسفي، وهو نوع من البرتقال الصغير شديد الحلاوة ذو قشرة رقيقة سائبة يسهل فصلها عن الفصوص وبعض سلالات هذا البرتقال مثل برتقال ساتسوما لا توجد فيه بذور ويستعمل هذا النوع من البرتقال كفاكهة للتحلية وفي التعليب.

٣- برتقال سيفيل أو البرتقال الحمضي الذي يزرع أساسا في إسبانيا والبرتقال من سلالة برجاموت الذي يزرع في جنوب إيطاليا وفي صقلية الذي يستخرج منه الزيت بالضغط ويستعمل في التنكهة وفي صناعة العطور.

٤- البرتقال أبو سرة، سمي كذلك لوجود نتوء يشبه السره في قمة الثمرة.

الجزء المستعمل: الثمار والأوراق والأزهار ٠

المحتويات الكيمياوية: يحتوي على٢٣ عنصرا جوهريا من العناصر الغذائية مثل: سكر الفواكه، الحديد، الكلس، الفسفور، وغيرها، وقد ثبت بعد الفحص(والتحقيق) في أحدث المختبرات العلمية أن البرتقال يحتوي على المواد المذكورة أدناه: وتحتوي على فيتامينc وفيتامينc.a و١b.و٢b. ، و٩٠% فيتامينc ، ٤ % كالسيوم، ٩ %يود ، ٦ % حديد٣٦% نترات المنغنيز، ١٧% حامض الستريك، ٣٢% أملاح معدنية ، ١% فيتأمين ضد السرطان ، ٦% فيتأمين ضد الروماتيزم ، ٩% سكر مقوي طبيعي ، ١٣% فيتأمين لبناء الأجسام ، ١٦% عامل مساعد لإليئام الجروح ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : هناك دراسات قديمة منذ سنة ٣٣٠٠ قبل الميلاد يبين لنا أن الصينيين الجنوبيين كانوا يتناولون البرتقال الحلو واليوسف أفندي(المسمى عندنا بالعراق) لالنكي منذ أقدم العصور وللعلم إذا لم تكن الصين مهد البرتقال الأول فهم أول من فطن إلى فوائد البرتقال الكثيرة واستفادوا منه كغذاء ومن قشوره وزهوره وبذوره طبيا ومزجوها ببعض الأطعمة لتعطيرها وكانوا يصدرون البرتقال الى الهند واليابان والملايو وبعض أقطار الشرق الأوسط. ومع حلول القرن الثاني للميلاد كانت أشجار البرتقال تملأ مناطق واسعة من فلسطين ومصر وسورية ولبنان وأقطار أخرى ومعها الكثير من الثمار الحمضية ومنها الليمون الحامض. وقد غزت فاكهة البرتقال أوربا قبل الدولة الرومانية وإيطاليا وسهول أروبا الجنوبية إلى إسبانيا مع حلول القرن السابع الميلادي وقبيل مطلع القرن الخامس عشر الميلادي.

وقد رافق مع حملة كريستوف كولمبس في رحلته الثانية إلى القارة الأمريكية سنة١٤٩٣م فتم زرع بذور البرتقال في هايتي من جزر الهند الغربية ثم إلى المكسيك وأمريكا الوسطى في أوائل القرن السادس عشر. ما بين١٥١٣-١٥٦٥م حيث قام الهنود الحمر بنشر بذور البرتقال التي جلبها الأسبان إلى شبه جزيرة فلوريدا لتنتشر في أمريكا الشمالية قبل أن ينتبه إليها المزارعون في كاليفورنيا فيزرعونها على نطاق تجاري واسع سنة١٨٠٠م ومنذ ذلك الزمن أصبح البرتقال من الفواكه المعروفة والمألوفة لدى الكثير من سكان الدنيا الجديدة وجنوب أفريقيا وأستراليا وهناك أنواع جيدة وكثيرة تزرع في العراق وفلسطين وإيران. وفي إنكلترا فتاريخ البرتقال كان منذ سنة١٦٨٥م عندما زرع(وليم تمبل) أول أشجاره وكان للملك شارل الأول حديقة كبيرة للبرتقال في(ومبلدون) تساوي الشجرة الواحدة منها ما بين عشرة وعشرين جنيها وكان أصحاب البساتين في جميع أنحاء إنكلترا يخصصون قسم من أراضيهم لزراعة مختلف أنواع البرتقال والليمون..

وبالمناسبة في سنة١٩٤٠م إزداد تصدير البرتقال من إسبانيا إلى ألمانيا أكثر من٤٠% وكانت إنكلترا وفرنسا من اكثر مستوردي البرتقال من إسبانيا بعد ألمانيا وفي خريف١٩٤٣م بلغ حجم تصدير البرتقال من إسبانيا إلى سويسرا وإنكلترا بمليونين وأربعمائة ألف صندوق من البرتقال الحلو وهناك دول كثيرة عربية وأفريقية وأوبية وكذلك الهند وتركيا وإيران تستعمل هذه الفاكهة وتصدر الفائض منها.

والبرتقال : فهو فاكهة غنية بالماء المقطر والسكر والفتامين C" س والاملاح القلوية التي تحافظ على شباب الخلايا. وهو مانع للاكسدة لاحتوائه على مادة BIOFLAVONOID البيوفلافونيد التي تطهر الجسم من "الشوارد الحرة" ولذا ينصح بإطعامه للمرضى. وهو غني ايضا بالألياف الطبيعية ، وهو يحوي ايضا مواد قلوية ،

ب-وفي الطب الحديث:

١- لتقوية الذاكره يؤكل البرتقال قبل الطعام مباشرة٠

٢- يفيد في حالات الزكام و نزلات البرد٠

٣- يشفي اللثة وقروحها لاحتوائه على فيتأمين c ٠

٤-يساعد الصغار على ظهور الأسنان سريعا٠
٥- يفيد عصير البرتقال فى الهضم وهو فاتح للشهية ٠
٦--يفيد منقوع قشور البرتقال فى علاج المغص وآلام المعدة ويوقف القئ والنزيف ويقضى على الغثيان وينشط الجهاز الهضمى ويعالج الحمى٠
٧- تفيد لصقة قشر البرتقال فى إزالة الصداع ومهدئة للأعصاب إذا وضعت على الجبهة لمدة١٥ دقيقة٠
٨- -ويفيد عصير البرتقال فى إدرار البول وطرد السموم ويهدئ الإلتهاب البولية٠
٩- -كما يفيد العصير فى طرد البلغم وخفض الحرارة ويزيل العطش٠
١٠- يصفي الدم ويقتل الدود وعصيره نافع.
١١-عصير البرتقال يزيل الحمى ويقضي عليه ويساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجة الحمى.
١٢- يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة.
١٣- مدرر ومنظف للكلية والمثانة.
١٤- ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها.
١٥- البرتقال يساعد على إلتئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لإرتفاع ضغط الدم.
١٦- يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.
١٧- البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصا للذين يشتكون من فقر الدم.
١٨- يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ ومريح للدماغ.
١٩- البرتقال يقوي العظام والأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسب الدهون (الكولسترول)
.
٢٠- ينظم عملية الجهاز التنفسي للأسنان.
٢١- مضاد ضد السعال والأنفلونزا.
٢٢- البرتقال يساعد على طرد الغازات.
٢٣- البرتقال ينظم عمل العضلات والعروق يزيد الكالسيوم.
٢٤- ضد الأمراض التناسلية ومرض السفلس وبعض الأمراض الزهرية.
٢٥- نافع للأمراض الجلدية والجرب.
٢٦- نافع لأورام الرحم والمبيض والمجاري البولية والبروستات.
٢٧- نافع لحالات التهوع(التقيء).
٢٨- البرتقال ناعف لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين.
٢٩- يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة إستعمال الأدوية الكيمياوية.
٣٠- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبواسير.
٣١- يمنع الكثير من الأمراض السرطانية.

٣٢- البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد.
٣٣- نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا.
٣٤- البرتقال عامل مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسلي عند النساء وعصيره مفيد ويعوض عن حليب الأم.
٣٥- مفيد ومعطر ونافع مع السلطة.
٣٦- البرتقال دواء جيد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم.
٣٧- ينفع إستعمال قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المناقل حيث يغطي رائحة قشر البرتقال الزكية رائحة الفحم.
٣٨- في سنة ١٩٣٠م قام الدكتور(مارانون) في إسبانيـــــا بتجزئة الفيتامينات المتواجده في البرتقال وأعتبرها مفيدة لمرضى الســـــكر كذلك يعتقد (الدكتور كرين والد) إن عصير البرتقال مفيد لعلاج مرضى الســـكر أما الدكتور(شوير بروش) الإســباني يعتبر البرتقال وعصيره نافع ومفيد لكثير من الأمراض.
٣٩- في البرتقال فوائد كثيرة حتى في قشـــــره الخارجي وفي شحمه وبذره (النوى) على أن لا يسرف في تناوله(فالإسراف في أي شيء مردود) (كلوا واشربوا ولا تسرفوا).
٤٠- بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه في الطاحونة الكهربائية جيدا كالبودر ينفع للإستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلبي(الكاستر) أو عمل الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيلا وهو ينفع لغازات المعدة... وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي.
٤١- ذكرت العلامة الفرنسية الكبيرة(السيدة لوسيه راندو) رئيسة مؤسسة الصحة الغذائية لوجود مواد حمضية وكيمياوية طبيعية في البرتقال وعصيره فهو نافع ومفيد للجسم وتوفر وتؤمن الحرارة والحيوية والنشاط له.

٤٢- من الفواكه المفيدة للكبار والشباب والصغار خصوصا في فصل الشتاء ونافع لسوء الهضم وورد في الكتب(القديمة) أن الصين هي منشأ فاكهة البرتقال؟!
٤٣- خلط عصير البرتقال الحلو مع قليل من العسل نافع ومفيد جدا كغذاء للصغار ويعادل حليب الأم.
٤٤- توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول كميـــات كبيرة من البرتقال يحمي من الإصابة بالنقرس ، وأشارت الدراسة التي تم إجراؤها في كل من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا وجامعة بوسطن في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن الرجال الذين يتناولون جرعات كافية من فيتامين "سي" تقل عندهم نسبة حدوث مرض النقرس بشكل ملحوظ.
وأوضحت الدراسة أن الذين يتناولون أكثر من ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ ملليجرام من هذا الفيتامين يومياً يقل نسبة حدوث مرض النقرس عندهم بما يقارب ٣٥ إلى ٤٥ % عن الذين لا يتناولون هذه الجرعات.

وأكدت الدراسة أن مرض النقرس في ازدياد مضطرد، وأنه من الواجب الأخذ بالأسباب التي قد تمنع تطوره، وأن هذه الجرعات من فيتامين "سي" آمنة تماماً على المدى الطويل ولم تكن لها أية آثار جانبية.
٤٥ ـ وهويحتوي ايضا مواد قلوية تنفع حتى في حالة تقرح المعدة، لأن حامضها يتحول الى سكر قلوي عند الهضم.
٤٦ـ وشرابه لذيذ جدا ومنعش اذا تم تناوله فور عصره ، شرط عدم عصر القشرة التي تحتوي سموما لقتل الحشرات المؤذية للثمرة.
٤٧ـ أن كوب من عصير البرتقال قادر على تخفيف الضغط و التوتر المصاحب للعمل و لظروف الحياة العصرية التي تزيد من الاضطرابات النفسية و بالتالي الهضمية للإنسان.
٤٨ـ والبرتقال فاكهة شتوية لعل من أهم مميزاتها أنها حقل كبير للفيتامينات التي تساعد الجسم على مقاومة الأمراض خاصة المتعلقة بهذا الفصل كأمراض البرد و الجهاز التنفسي .
٤٩ـ والعجيب في الأمر أن حتى قشوره تحتوي على مركبات كيماوية تؤدي إلى تخفيض الكوليسترول بكفاءة أكثر من بعض العقاقير المخصصة لهذه الغاية كما اكتشف العلم الحديث.
٥٠ـ البرتقال يقوي أداء الجهاز الهضمي حيث يساعد في رفع مستوى تدفق و زيادة العصارات الهضمية أي يعالج سوء الهضم بصفة عامة.
٥١ـ و له فوائد منشطة للدورة الدموية و الكبد و يعطي النشاط و الحيوية.
٥٢ـ و قد تبين كذلك من خلال الأبحاث أن تناول حبة برتقال يومياً يساهم في تجنب الإصابة ببعض أنواع السرطان.
٥٣ـ وعصير البرتقال هو خير غذاء إضافي للأطفال الرضع ابتداء من الأسبوع الرابع أو الخامس .
٥٤ـ يعد البرتقال مفيدا بعد ممارسة بعض التمارين الرياضية بالنسبة للكبار و لا ننسى دوره كذلك في تقوية العظام و مساعدته في بنائها لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم إلى غير ذلك من الفوائد الكثيرة .

محاذير:

١ـ ينصح المختصون بعدم الإفراط في تناول البرتقال أو عصيره لأن زيادة الأحماض النباتية عن الحد المعتدل قد يؤثر على الجهاز الهضمي خاصة بالنسبة للذين يعانون من خلل في هذا الجهاز.
٢ـ كما يسبب خلل في توزيع الكالسيوم في الجسم و تكوين حصوات ورمال الكالسيوم في البول(١٦).

---

(١٦) ـ قاموس الغذاء ص: ٤٧ـ٥٠ ودليل العلاج ٩١ـ٩٣ .

١١- برجموت: Bergamot orange tree



الاسم العلمي : ***Risso bergamia citrus***

أسماؤه: البرجموت ، البيرجموت الأرجواني ، وتشتق شجرة البرجاموت اسمها من بلدة برجامو الإيطالية.

الفصيلة:الحمضيات،

موطن النبات: حمضية تنمو في جنوبي إيطاليا وكاليفورنيا، والمنطقة المجاورة لحدود خليج المكسيك بالولايات المتحدة،

وصف النبات: نبات البرجموت اسم يُطلق على عدة نباتات. والبرتقال البرجاموتي أو الشجرة البرجاموتية شجرة حمضية تنمو في جنوبي إيطاليا وكاليفورنيا، والمنطقة المجاورة لحدود خليج المكسيك بالولايات المتحدة الأمريكية.

.وشجر البرجموت نوع من البرتقال٠

البرجموت الأرجواني ينتمي إلى عائلة النعناع. وبعض أنواع البيرجموت الأخرى تشمل البرتقال البرجاموتي وهي شجرة حمضية.

شاي أوراق البرجموت ملطف ويشعر الشخص بالإسترخاء ،ويفيد في البرد . وتغلي الأوراق ويشم البخار ليريح الجيوب الأنفية والزكام واحتقان الرئة

الجزء المستعمل: الثمار والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية:نفس محتويات البرتقال وقد مضى قريبا ٠

الاستعمالات الطبية::

أ- في الطب القديم :

وتُستخدم قشرة البرتقال البرجاموتي لصنع سائل أصفر مائل للاخضرار، يُسمى زيت البرجموت .ولهذا الزيت رائحة عطرية نفاذة ويُستخدم في تصنيع العطور. كما توجد أيضًا عدة أنواع من النباتات في أمريكا الشمالية مثل البرجموت الأرجواني والبرجموت البري التي لها أكاليل من أزهار الزينة الملونة .

ب-وفي الطب الحديث:

١- شاي أوراق البرجموت ملطف ويشعر الشخص بالإسترخاء ٠

٢- ويفيد في البرد .

٣- تغلي الأوراق ويشم البخار ليريح الجيوب الأنفية والزكام واحتقان الرئة٠(١٧)

محاذير : لا ضرر من تناوله ٠

---

(١٧) – قاموس الغذاء ص: ٤٧-٥٠ ودليل العلاج ٩١-٩٣ ٠

١٢- بروكلي : Broccoli









الاسم العلمي : ***Brassica olercea var . italica***

أسما ؤه: القرنـابيط الأخضر ، قربيط أخضر ٠

الفصيلة: الصليبية٠

موطن النبات: يزرع في كافة البلدان ٠

وصف النبات: والبروكلي احد نباتات الفصيلة الصليبية وهو من مجموعة الملفوف والكرنب.
الجزء المستعمل: الزهرة٠
المحتويات الكيمياوية: يحتوي البروكلي على كميات وافرة من المعادن والفيتامينات الأساسية، حيث يحتوي كوب واحد من البروكلي المطهو على ٤٠ سعرة حرارية فقط ولكنه يزود الجسم بضعف الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ج وثلث الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين أ وحمض الفوليك ويحتوي ايضاً على الكالسيوم والحديد والبروتين وهو غني جداً بالبايوفلافونيدات الذي يقي من السرطان. كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف. كما انه غني بالمواد المضادة للأكسدة٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : لم اطلع على فوائده في الطب القديم ٠

ب-وفي الطب الحديث:

١. يعد البروكلي أحد أكثر الخضروات غني بالمغذيات ٠
٢. كما انه يقي من الإصابة ببعض انواع السرطانات الشائعة.
٣. انه غني بالمواد المضادة للأكسدة وهي المواد التي تحمي الخلايا من الطفرات والتلف الحاصل بسبب الجزئيات غير المستقرة. لقد أظهرت الدراسات انخفاض معدلات الاصابة بسرطان القولون والثدي وعنق الرحم والرئة والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الاشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي(١٨).

محاذير : لا أضرار في تناوله ٠

---

(١٨) – دليل العلاج ص:٦٥ ٠

١٣- البصل : Onion







الاسم العلمي : ***Allium cepa***
أسماؤه : دوفص ، أذليم ، فحل بصل ،
الفصيلة: الزنبقية،وقيل الثومية ٠
موطن النبات:مصر ثم انتشر حول العالم٠
وصف النبات:البصل معروف وهو من النباتات ثنائية الحول، ويوجد منه نوعان هما البصل الأبيض والبصل الأحمر، ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق٠

وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد في العالم على الإطلاق هي جزيرة شندويل بسوهاج في مصر..

الجزء المستعمل: البصلة وأوراقها٠
المحتويات الكيمياوية: يحتوي على فيتامين س للتعفن والمنشط، وكذلك الهرمونات الجنسية المقوية للرجال، ومادة (الكلوكنين (وهي مثل الأنسولين تضبط السكر فى الدم، ولذا فإن البصل من الأدوية المفيدة لمرضى السكر، ويوجد بالبصل كبريت، وحديد، وفيتامينات مقوية للأعصاب.

ويوجد كذلك مواد مدرة للبول، والصفراء، ومنشطات للقلب، والدورة الدموية، وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة، ومواد منبهة ومنشطة للغدد والهرمونات ، وفيه سلفات الآليل، وهي مادة كبريتية طيارة

ولقد ثبت أن في البصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والبوتاسيوم والأورمايويسين، والسلفات.. وفوسفور وكالسيوم وكبريت وسيلكون وزنك وحامض الخليك وفيتامين (أ ، ب ،ج) .وبه هورمون نباتي ، من أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهري، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة٠

كذلك يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديدة وقيمته الغذائية، ففيه عشرون ضعفا من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما يحتويه منفيتامين "أ"، وهو يحتوي على فيتامين "سي" والكبريت والحديد ومواد وعناصر غذائيةأخرى٠

تحتوي كل حبة بصل متوسطة الحجم (١١٠غ) ، على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٤٤ والدهون: ٠,١١ والدهون المشبعة: ٠
والكاربوهيدرات: ١٠,٢٧ والألياف: ١,٩ والبروتينات: ١,٢١ والكولسترول: ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم: لقد عرف الفراعنه البصل في مصر وقدسوه وخلدوا اسمه في كتابات على جدران الاهرامات والمعابد واوراق البردي وكانوا يضعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم انه يساعد الميت على التنفس عندما تعود اليه الحياة.

وذكر اطباء الفراعنة البصل في قوائم الاغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الاهرامات، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدرا للبول.

وقد وصــفه الأطباء اليونانيون لعدة امراض ونســجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيره منها ان القشـور الرفيعة التي تحيط بالبصـل تقدم تنبؤات رصـدية عن الطقس فاذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً.

وورد ذكر البصــل في القرآن الكريم في قوله تعالى في ســورة البقرة الآية رقم ٦١ {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَــى لَن نَّصْــبِرَ عَلَىَ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُواْ مِصْراً فَإِنَّ لَكُم مَّا سَــأَلْتُمْ وَضُــرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْــكَنَةُ وَبَآؤُوْاْ بِغَضَــبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُواْ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَواْ وَّكَانُواْ يَعْتَدُونَ } ٠

وورد في السنة النبوية الأحاديث الآتية :

١ـ قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (من أكل الثوم أو البصل من الجوع أو غيره فلا يقربن مسجدنا) ([١٩]).

٢ـ وقال: (من أكل ثوما أو بصلا فليعتزلنا وليقعد في بيته) ([٢٠]).

٣ـ قال: (من أكل من هذه البقلة الثوم وقال مرة: من أكل البصــــل والثوم والكراث فلا يقربن مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم) ([٢١]).

ويروي بعض مؤرخي القارة الامريكية ان الهنود الحمر عرفوا البصـل وتداولوا اسـتعماله واطلقوا عليه اسـم" شـيكاغو" وسـميت مدينة "شـيكاغو" باسـم البصـل، ومعنى شـيكاغو: القوة والعظمة.

وقال الرازي أيضـــا: "اذا خلل البصــــل قلت حرافته وقوى المعدة والبصـــل المخلل فاتق الشـهوة جداً". وقال ابن البيطار "البصـل فائق لشـهوة ا لطعام ملطف ومعطس، ملين للبطن، اذا طبخ كان اقدر ادراراً للبول، يزيد في الباه ان اكل البصـل مسـلوقاً بالماء، والجور المشـوي والجبن المقلي تقطع رائحة الصل من الفم([٢٢]).

ولذلك فإن في صعيد مصر يأكلون البصل المشوي فهو يقوي الجسد، ويحمر الوجه، وتشد العضلات..

يقول ابن البيطار":البصــل فاتق لشـــهوة الطعام، ملطف معطش ملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، ويزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً، ويقطع رائحة البصل الجوز المشوي والجبن المقلي([٢٣]).

---

(٢٣) - أخرجه البخاري في الصحيح ٢٩١/١

(٢٤)- أخرجه البخاري في الصحيح ٢٦٧٨/٦ رقم الحديث ٦٩٢٦ ٠

(٢٥) - أخرجه مسلم قي الصحيح ٣٩٤/١ رقم الحديث ٥٦٤ ٠

(١٠)- الحاوي في الطب للرازي ١٤٥/٢ ٠

(١١)- الجامع لابن البيطار ٩٦/١ـ ٩٧ ٠

وقال الأنطاكي عن البصل ":إنه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب الأيرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى"(٢٤).

ولذا نجد الفلاح الفقير الذي يعتمد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الغني الذي يأكل ما لذ وطاب وهو في رغد من العيش.

ومع إيماننا بأن الأعمار بيد الله عز وجل إلا أنه ثبت من الواقع المحسوس أن المسنين هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وأن الأقوياء المعافين من الأمراض هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وقلما تجد مريضاً بالسرطان أو السل أو ضعيفاً ممن يأكلون البصل، وهم أشد الناس مناعة ضد المرض. ولقد قال هيروديت المؤرخ القديم " :عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون " ولذا فإنه يسمى البصل بالكرة الذهبية لما فيها من المنافع الغنية.. وسبحان الله المنعم وحده على الدوام.

ب-وفي الطب الحديث: الأمراض التي يعالجها البصل:

١. ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السبحية ٠
٢. ويقتل ميكروبات السل وتهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.
٣. وقد جاء في مجلة " كل شيء "الفرنسية أن العالم الطبيب جورج لاكوفسكي حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولاسيما مرضى السرطان فحصل على نتائج باهرة.
٤. اثبتت التجارب التي اجريت على البصل في كلية فكتوريا وجامعة نيوكاسل في بريطانيا والتي تقول ان اكل البصل طازجاً او مطهواً بالزيت او السمن او مشوياً يقلل من نسبة الاصابة بجلطة الدم فقد اجريت التجارب الاكلنيكية على ٢٢مريضاً تتراوح اعمارهم بين ١٩-٧٨سنة، وكان يقدم لهم مع طعام الافطار ٦٠جراماً من ا لبصل بصور مختلفة وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الاصابة بالجلطات وكانوا يجرون باستمرار تحاليل على عينات من دماء المرضى وقد تبين ان العامل الموجود في تركيب البصل والذي يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الاصابة بها لايتأثر بالحرارة ولايذوب في الماء.
٥. للسعال الديكي:يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات حتى يتم عقده..أي يكون مثل العسل، وتؤخذ (بعد تعبئته في قارورة) ملعقة بعد كل وجبة، وللأطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات.
٦. الربو:

أ- يشرب فنجان صباحاً ومساء من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب .

ب- يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية من البصل وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسطة الحجم + ١,٤كليو عسل) وتترك المزيج بعد تقليبه جيداً لمدة اربعة وعشرين ساعة ثم بعد ذلك يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل اربع مرات

---

(١٢)- التذكرة ١/ ١٩٠-١٩١ ٠

في اليوم. او يعصـــر البصـــل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

٧. التهابات الرئة:توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يومياً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوى.

٨. للبروستاتا:ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

٩. عســر التبول:يقطع البصــل في حلقات ويســخن وتوضــع منه لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسـر على الكليتين وفوق المثانة) أسـفل الصـرة) مع شـرب عصـير البصـل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة أو مرتين وعندها يفك العسر بإذن الله تعالى.

١٠. للقوة والنشـــاط:يشــرب عصــير البصــل المخلوط بعصــير الطماطم وعليه قليل من الملح،فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط في أي وقت.. ويسلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضـــرب بعد ذلك معاً في الخلاط مع كوب قمح مســـتنبت، ويشـــرب كالمرق بعد الغداء بسـاعتين فإنه يمنحك قوة في العضلات وقوة في الحركة.. وتطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل وصعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقو جداً .

١١. للقوة التناسـلية:يؤتى بكوب عسـل ونصـف كوب بصـل ويغلى معاً حتى يتبخر البصـل وذلك بانعدام رائحته تماماً من العســـل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل وجبة فإنه مفيد للغاية.. وكذلك أكل البصل المشوي بالفستق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه.

مع ملاحظة أن تلتزم بآداب الإسلام المذكورة في باب الحبة السوداء لنفس الغرض.

١٢. للأمراض النفسـية:يسـلق البصـل بقشـره (ذلك لازم وضـروري) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضـى النفسـانيين، أو يؤخذ عصـير البصـل مع عصـير الخس، ويضـرب ذلك في الخلاط ويشرب مثلجاً فإنه مفيد جداً بإذن الله تعالى.

١٣. للسرطان : يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً في الشمس ثم يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط، ويعجنا في عســل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكلة مذابة في عصــير جزر يومياً لمدة شهر متواصل.. ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.

١٤. للروماتيزم:يدلك مكان الألم ببخار البصــــل مع زيت الزيتون قبل النوم، وذلك بتقطيع بصـلة كبيرة في إناء به ماء ويغلى ذلك ويقرب المكان المصـاب من الإناء ليلتقي بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفي الصــباح تؤخذ ملعقة صــغيرة صــعتر مجفف معجون في فنجان عسل ولمدة أسبوع .

١٥. للكدمات و الرضــوض:يمزج عصــير بصـــل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصـابة صـباحاً ومسـاء، مع عدم التحريك وإجهاد العضـو المصـاب .لإلتئام الكسـور وتخفيف آلامها:تطبخ شـوربة بصـل بنخاع العظام، وخاصــة الإبل وإن لم يتوفر

فالبقر، وتشـــرب كالمرق في الغذاء يومياً، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصـــل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.

١٦. للقروح الســرطانية:يؤخذ عصــير بصــل قدر فنجان ويؤخذ القراص (أنجره- قريص) وهي [عشبة يعرفها الفلاحون]، ويعصر من هذه الأوراق قدر ملعقة وتضاف على عصير البصـــل وتعجن فيها كمية من الحنة بحيث يصـــنع على هيئة مرهم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مزيج القراص والبصل قدر ملعقة صغيرة من كل منهما، ويعقب ذلك شرب كوب حليب محلى بالعسل النحل.

١٧. للدمامل والجمرات:يفرم البصل ويسخن في زيت زيتون دون أن يصفر ويوضع كالمراهم ويضمد عليه مع التنظيف يومياً حتى إذا ما تم إخراج الصديد منها استعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائياً.

١٨. للثآليل:تؤخذ شريحة بصل وتشبع في الخل المركز، ثم توضع اللصقة على الثآليل وتترك يوماً أو يومين ثم تنزع.. فإن لم يقتلع الثآليل يتكرر ذلك حتى يزول.

١٩. للقروح المتعفنة:يفرم البصـل ويعجن في زيت زيتون أو عسـل ويدهن به الجرح كل يوم، فإنه يدمله ويقفله ، فتوضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السنقيون (سمفوطن ( ]يكثر على ضفاف الترع والأنهار] بعد فرمها، ويضمد عليها معاً بعد خلطهما من المساء إلى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه غاية في الفائدة.

٢٠. لتورم الأصابع في الشتاء:توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثم تنزع، وتغسل اليد ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك.

٢١. للصـداع:يغلى مبشـور البصـل مع قرنفل مطحون ومعجون في زيت زيتون،يترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع، مع شرب ملعقة منه قبل النوم، حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود.. وذلك العلاج مقو للأعصاب.

٢٢. لحبوب الشـباب:تؤخذ بصـلة وتسـلق ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدى وتضـرب فيهما بيضـة مع ملعقة زيت سمسم ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحاً ومساء للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

٢٣. للأكزيما:يؤخذ عصـير بصـل ومثله معه من الصـعتر البرى ويصـنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مســح الأكزيما بمحلول خل مخفف جداً وتكرر يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة الخبز والعسل النحل.

٢٤. لسرطان الجلد:يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصـــنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً، وبعد أن يغســـل مســـاء يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.

٢٥. أمراض الكلى والحصى:تؤخذ بصلة- دون أن تقشر-ويغمد فيها (يحشى) طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك، ثم تؤكل بصلة واحدة مرة كل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضي على الالتهابات الكلوية،ويطرد الحصى والأملاح.

٢٦. الاستسقاء:يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل، والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء ثم يصفى.

٢٧. الكحة للكبار والصغار:تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل.
لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح:تعود أن تأكل البصل [فحل بصل] مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منظف أكيد ومبيد لكل ضار وغريب في جسمك البشري الضعيف .

٢٨. البول السكري:تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفف الكسر.. ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تماماً بإذن الله تعالى .

٢٩. للدفتريا: يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً على نار هادئة ثم يوضع على هيئة لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلي يومياً، وتلزق بضمادة عليها من الشاش مع تناول عصير البصل مع عصير الليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساء.

٣٠. التهاب اللوز:توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً.

٣١. لأمراض الأذن:توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحاً ومساء مع التنظيف في كل مرة.

٣٢. للطحال:يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى، فإنه مفيد للطحال جداً، ويمكن تناول ذلك كل يومين أو ثلاثة.

٣٣. لتساقط الشعر:يؤخذ عصير البصل وتدلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحاً بماء دافئ.. ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر .

٣٤. للقمل وبيضه:يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مثلها من عصير البصل ويمزج ذلك معاً في زيت سمسم، ويدهن به الرأس كل يوم مع التعرض للشمس فإنه مجرب.. والنظافة من الإيمان.

٣٥. للشقيقة:يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في قطعة قماش ثم توضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر ذلك حتى يزول مرض الشقيقة بعون الله تعالى نهائياً.

٣٦. للدوخة:تحشى بصلة بالكزبرة وتشوى في تنور (فرن) بقشرها بعد سدها بالرأس [فحل الجذور] ثم تؤكل بما فيها مع جبنة أو زبدة مجرب وعجيب .

٣٧. لأمراض العيون:يمزج قدرين متساويين من عصير بصل وعسل ويقطر من ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.

٣٨. الماء الأبيض في العين:يقطر صباحاً ومساء للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية، فإنه مجرب وفعال.. والشافي هو الله وحده.
٣٩. لإنقاص الوزن والرجيم:للتمتع بجسم رياضي رشيق، ولإذابة الشحوم، وللقضاء على الكروش والترهلات ، نشرب يومياً ملعقة من عصير البصل، وممكن مزجها في عصير الفواكه ، وتشترى رجل أسد [نبات يباع في العطارة](لوف السبع)، وتشرب كمستحلب صباحاً ومساء.
٤٠. للزكام:توضع لبخة من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة.

كماأثبتت التجارب ايضاً نجاح البصل في علاج الزكام وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة الى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف اليها السكر وتترك لمدة ٢٤ساعة حتى يتم الترشيح ثم يؤخذ من ٢الى ٥ملاعق من هذا الرشاحة يومياً.

٤١. للأنفلونزا:تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، ويمكن تناول وجبة من الجبن معها كذلك.
٤٢. للسعال:يغلى عصير البصل في مقدار من العسل، ويشرب ملعقة بعد كل
٤٣. وجبة، وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.
٤٤. لهبوط ضغط الدم:يؤخذ عصير بصل قدر ملعقة وجنستا الصباغين ويصنع منها مستحلب، وذلك بإضافة ملعقة من كل منهما على كوب ماء ساخن ويشرب كالشاي مساء قبل النوم.
٤٥. للذبحة الصدرية:يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب المريض مستحلب أخيليا ذات ألف ورقة على الريق يومياً، ويصنع المستحلب كالشاي الكشرى، أي يوضع ملعقة منه في براد ماء ساخن وتغطى لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب.
٤٦. لسوء الهضم:تسلق بصلة بقشرها ثم يلقى القشر عنها وتهرس بعد ذلك في عسل نحل وتؤكل مع العمل وتكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهي سوء
الهضم تماماً.. وكذلك لو أكل البصل بالتمر والشمر والحبة السوداء والصعتر
والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.
٤٧. لطرد الغازات: يشرب عصير البصل ممزوجاً بالحلبة المغلية المحلاة بعسل أو سكر نبات ويشرب مرة واحدة في اليوم، أما البصل المخلل فهو مجرب لطرد الغازات.
٤٨. للإمساك:تبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.
٤٩. للمغص الكلوي:تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فإن المغص بعد ذلك ينتهي خلال دقائق بإذن الله تعالى.
٥٠. وكذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو القرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

٥١. للإسـهال:يخلط بن مع مبشـور البصـل بالإضـافة إلى ملعقة عسـل، ويؤكل قدر فنجان وتكون المقادير متساوية فإن ذلك يوقف الإسهال ويقضي على مسبباته إن شاء الله تعالى.

٥٢. لطرد الديدان:يحقن المصـاب بحقنة شرجية من البصل المغلي بعد التصفية فإنه يقتل الديدان ويطردها.

٥٣. للقوة والحيوية والنشاط:يشوى البصل بقشره ثم ينزع القشر ويعجن في عسل وسمن برى ويوضـع في خبز قمح بلدي يؤكل في الإفطار ويتبعه نصـف لتر من حليب فإنه مفيد للغاية.

٥٤. مطهر للفم :لقد اثبتت بعض الدراسات انه يمكن استخدامه في تطهير الفم حيث مضغ البصـــل او ا لثوم لمدة ٣دقائق تعد كافية لقتل جميع الجراثيم الموجودة بالفم. وقد ثبت ايضاً ان استنشاق بخار البصل او اكله يؤدي الى نفاذ الزيت الطيار الكبريتي الموجود فيه الى دم الانســـان مما يؤدي الى ابادة الجراثيم المســـببة للامراض وبذلك يمكن اســـتخدام البصل في علاج امراض الجهاز التنفسي الناتجة من الاصابة بالجراثيم مثل التهاب الانف الحاد وكذلك التهابات الحلق والقصبة الهوائية والشعب الهوائية مثل النزلات الشعبية.

٥٥. -التجلط: اثبتت الدراسات الحديثة ان البصل يمنع التجلط في شرايين القلب ولذلك فانه يعتبر من الادوية الوقائية الهامة للمحافظة على ســـلامة القلب ومنع حدوث الازمات والذبحة الصدرية ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث اصابة الفلاحين المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة تناولهم البصل بكميات
كبيرة في طعامهم وبصورة يومية.

٥٦. السكر : اثبتت الدراسات العلمية ان ا لبصل يخفف السكر لدى مرضى السكري فقد وجد ان البصل يحتوي على مادة الجلوكوزين وهي مادة شبيهة بهرمون الانسولين، ولها مفعول مماثل او قريب من مفعول الانسـولين حيث تسـاعد على تخفيف نسـبة السـكر في الدم.

٥٧. كما اثبتت الدراسات ان البصل يستعمل في علاج ضيق النفس حيث يستعمل عصير البصـــل بمقدار ملعقة صـــغيرة ممزوجة مع ملعقة من العســل كل ثلاث ســاعات حيث ان للبصل قدرة فائقة على طرد البلغم من الشعب الهوائية والتي تسبب ضيق هذه الشعب مما ينتج عنه الصعوبة في التنفس وحدوث الأزمات في الصدر.

٥٨. السرطان :

أ- اما فيما يتعلق بالسـرطان فقد حقن الطبيب الفرنسـي جورج لاكوفسـكي بمصـل البصـل كثيراً من المرضـى لاسـيما مرض السـرطان فحصـل على نتائج طيبة ويمكن عمل حقنه شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط لتحقيق ذلك.

ب- ان الكالسـيوم الموجود في الحليب ومشـتقاته بديل للاسـتروجين ، الهرمون الانثوي الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بكثافة العظام ، ولكن كمية الكالســـيوم هذه غير كافية . وقد وجد الباحثون بعد اعطاء الفئران كمية من البصل المجفف وبعض الخضروات ان كثافة عظامها زادت بعد اربعة اسابيع بنسبة ٣,١% .

٥٩. ينصح علماء مدينة نيويورك بتناول البصل ذي الرائحة النفاذة لما له من اثر فعال في الوقاية من سرطان الكبد والقولون.

٦٠. توصل فريق من الأطباء الأمريكيين من جامعة كورنل في نيويورك إلى أن البصل ذو الرائحة النفاذة والقوية يحتوي على اكبر كمية ممكنة من الموادالمضادة للأكسدة والتي تعد أفضل الوسائل للحد من انتشار الأورام السرطانية الموجودة في خلايا الكبد والقولون ، لم يتوصل العلماء بعد إلى الكمية الكافية من البصل الواجب تناولها يوميا لتوفير اكبر من أورام السرطان ولكن من المؤكد أن على الإنسان أن يختار الأنواع الأقوى من البصل لتوفير اكبر حماية ممكنة من السرطان ، ولقد توصل العلماء في السابق إلى فوائد البصل في مقاومة الأورام وخاصةالسرطانية منها إلا أن هذه الدراسة جاءت لتؤكد للمرة الأولى :أن الأنواع القوية من البصل هي الأنجع في مقاومة الأورام السرطانية.

٦١. نقص الشهية :لقد وافق دستور الادوية الالماني رسمياً على استخدام البصل لعلاج نقص الشهية وتصلب الشرايين ولعلاج مشاكل سوء الهضم.ولعلاج الحمى والبرد ولعلاج الحكة والتهاب الشعب الهوائية ولعلاج ضغط الدم المرتفع ولعلاج الالتهابات الجرثومية والتهابات الفم والحنجرة.

٦٢. الدمامل : اوراق البصل والثوم تسرع في نضج الدمامل والداحوس الذي يتكون في اصابع اليد قرب الاظافر وكذلك الجرجد الذي يتكون في مقلة العين وذلك بدق الاوراق الطازجة ووضعها على مكان الاصابة اما الثوم فيمكن مسح مائه الذي يخرج من احد الافصاص على جدجد العين فيشفى بسرعة.

٦٣. هشاشة العظام : اكد الباحثون انللبصل وبعض الخضروات دورا مهما في التقليل من الاصابة بهشاشة العظام وزيادة كثافتها .

٦٤. كذلك يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديدة وقيمته الغذائية، ففيه عشرون ضعفا من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما يحتويه منفيتامين "أ"، وهو يحتوي على فيتامين "سي" والكبريت والحديد ومواد وعناصر غذائيةأخرى تساعد على إدرار البول والمادة الصفراوية من الكبد، وهي تتصف بأنها ملينة للأمعاء ومقوية للأعصاب وتعمل على ضبط نسبة السكر في الدم أيضا.

٦٥. وبالإضافة إلى ذلك فإن خمائره تفيد في الاستسقاء وتشمع الكبد وانتفاخ البطن وتورم الساقين وبعض الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، وتشير الدراسات إلى أن للبصل مقدرةعالية على التخفيف من حدة الاضطرابات الناجمة عن ضخامة البروستات، حيث ينصح بتناولهبعد نقعه في الخل الأبيض على الريق صباحا.

٦٦. ومن المعروف أن البصل يسيل الدمع لدى تقشيره أو تقطيعه وذلك يعود لاحتوائه على المادة الطيارة "سلفات الآليل"، التيتهيج العيون، وهي التي تحرض الكليتين على الإفراز.

٦٧. وتجدر الإشـــارة إلى أنطبخ البصـــل يفقده التأثيرات الناتجة عن هذه المادة، وعادة ينصح بتناول البصل مطبوخا لتليين الأمعاء والمساعدة على الهضم، لأن البصل النيئ صعب الهضم لهذا لا ينصح الذينيعانون من عسر الهضم أو بعض الاضطرابات الهضمية الأخرى بتناوله نيئا.

٦٨. وبالرغم من أن رائحة البصل تبدو غير مستحبة للكثير من الأشخاص إلا أن فوائده العديدة وخصـــائصـــه العلاجية والوقائية والغذائية تجعل منه الغذاء الذي يدخل في قائمة الطعام اليومية لدى العديد من الأشخاص. فهو يساعد على النوم الهادئ إذا ما تناوله قبل موعد النوم بحوالي ساعة تقريبا.

٦٩. ويفيد أيضـــا من يتبع نظاما غذائي اللمحافظة على وزن الجســـم. ووفقا للأبحاث والدراســـات فإن البصـــل الأبيض أكثر أنواعالبصـــل فائدة وللمحافظة على حفظه في مكان جاف وجيد التهوية ولا يجوز الاحتفاظ بالبصـلبعد تقشيره أو تقطيعه لأنه سريع التأكسد ويصبح مؤذيا إذا تم تناوله بعد ذلك٠

٧٠. علاج التيفود ٠

٧١. مقو جنسى٠

٧٢. يفيد فى علاج الدوالى٠

٧٣. يفيد فى علاج التهابات الأذن والطنين وإضعاف السمع٠

٧٤. يفيد فى علاج الذبحة الصدرية ٠

٧٥. مهدئ ومعالج للأرق والقلق٠

ملاحظة : للتخلص من اسالة الدمع عند تقشير البصل فيمكن تقشيرها والماء يصب عليها من الحنفية حيث ان ا لماء يمنع كبريتات الاليل من اثارة الدموع .وللتخلص من رائحة البصل التي تلتصـق باليدين تغسـل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح او ملعقة من الامونيا. وللتخلص من رائحة الثوم يتناول الشخص حبات غضة من الفول او حبات من البن او الكمون او الينسون او الهيل ٠

محاذير: والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً(٢٥)..

(٢٢)- التداوي بالأعشاب لأمين رويحة ص: ٧٣-٧٧ ٠

١٤- (البطاطا) :   Potato or Potato Irish



الاسم العلمي : *Solanum tuberosum*
أسماؤه: البطاطس ، البطاط ، علي ولم ، بتيت، البتيتة.
الفصيلة:الباذنجانية .
موطن النبات: ظهرت البطاطا في أمريكا الجنوبية. ويعتقد معظم المشتغلين والمهتمين بالبطاطس أن البطاطا ظهرت من أنواع نباتية زرعت في بوليفيا وتشيلي وبيرو. وقد قام الهنود الموجودون في تلك البلاد منذ أكثر من ٤٠٠ عام بزراعة البطاطا في أودية جبال الأنديز، ومن هذه البطاطس صنع الهنود من قبائل الإنكا مادة دقيقة خفيفة تُسمى شونو، واستخدموا هذه المادة بدلاً من القمح في عمل الخبز. وكان المستكشفون الأَسبان أول من أكل البطاطس من الأوروبيين، وقد أحضرها الأَسبانيون إلى أوروبا في منتصف القرن السادس عشر الميلادي. وفي نفس الوقت تقريبًا، أحضر المكتشفون الإنجليز البطاطا إلى إنجلترا ومنها نقلت إلى أيرلندا حيث نمت بصورة جيدة. وفي الحقيقة أصبحت البطاطس تعرف في بعض البلدان الغربية باسم البطاطا الأيرلندية نظراً لاعتماد الجزء الأكبر من الأيرلنديين على البطاطا في غذائهم.
وربما تكون البطاطا قد انتقلت إلى أمريكا الشمالية في بداية القرن السابع عشر الميلادي. ولكنها لم تصبح محصولاً غذائيا مهمًّا حتى أحضرها المهاجرون الأيرلنديون معهم حين استقروا في نيوهامشاير عام ١٧١٩م.
ونتيجة للإصابة بمرض اللفحة المتأخرة وبسبب ظهور خنفساء بطاطا كولورادو، فقد شح محصول البطاطس بأيرلندا في الفترة بين عامي ١٨٤٥م و١٨٤٧ م، لذلك فقد مات نحو ٧٥٠ ألف أيرلندي نتيجة الإصابة بالأمراض أو الجوع، كما غادر مئات الآلاف أيرلندا واستقروا في بلاد أخرى وبخاصة الولايات المتحدة.
وقد نتج عن التقدم الذي حدث في تصنيع الغذاء خلال القرن العشرين استخدام واسع للبطاطس حيث أدخلت في منتجات الشيبس والبطاطا المقرمشة
وصف النبات: البطاطا من أهم محاصيل الخضر في الوطن العربي ، وفي عدد كبير من الدول العالم. وهي تتبع العائلة الباذنجانية Solanaceae التي تضم نحو ٩٠ جنساً، وحوالي ٢٠٠٠ نوع وتسمى نسبة إلى الجنس Solanum الذي تنتمي إليه البطاطا، والذي يعد أهم وأكبر أجناس العائلة، حيث يحتوي على أكثر من ١٠٠٠ نوع.
تعرف البطاطا علمياً باسم Solanum tuberosum ، وفي اللغة الإنكليزية باسم Irish Potato or Potato نسبة إلى ايرلندا التي انتشرت فيها زراعة البطاطا بعد انتقالها إليها من أمريكا الجنوبية بواسطة مكتشفي أمريكا الأوائل من الأسبان خلال القرن السادس عشر ولكنها لم تزرع على نطاق المحصول الغذائي حتى آخر القرن السابع عشر. وقد تطورت زراعة هذا المحصول لدى الدول المتقدمة تطوراً سريعاً من ناحية الإنتاج والنوعية بفضل الأبحاث العلمية المكثفة في مجال أصناف البطاطا وآفاتها الزراعية وتكنولوجيا الإنتاج من إعداد الأرض حتى جني المحصول وتسويقه.
الجزء الطبي المستعمل: البطاطا الثمرة الدرنية .

المحتويـــات الكيمياوية : فيها ألياف واملاح معدنية ، وسكريات على شكل نشويات ، ويحتوى على نحو ٨٠ بالمائة ماء و٢٠ بالمائة مواد صلبة، ويكوّن النشا ما يعادل ٨٥ بالمائة من المواد الصـــلبة، ويكوّن البروتين النســـبة الباقية، كما أن درنة البطاطس المشـوية المتوسـطة الحجم التي تزن ١٧٠ إلى ٢٢٥ غم، تحتوي على أقل من ١٠٠ سـعر حراري ٠

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: ميزات البطاطا: غذاء شـعبي سـهل الهضـم له فوائد عديدة. تحتوي على ألياف ملينة للمعدة.

ب-وفي الطب الحديث:

١- تعد خير واقٍ من سرطان الأمعاء. بها نسبة من الأملاح المعدنية.
٢- أثبتت الدراسـات العلمية أن البطاطس لا تسـبب السـمنة بتناولها مسـلوقة أو مشـوية ، لكنها تسبب السمنة في حالة تناولها مقلية أو مشوية مضافا إليها الزبد أو الكريمة.
٣- للبطاطا فوائد عديدة لصحة القلب لاحتوائها على البوتاسيوم الذي يساعد على بناء عظام الجسم، ويقلل من مخاطر ضغط الدم المرتفع ٠
٤- كما أنها تحتوي على ثلاثة غرامات من الألياف في قشـــرتها التي تســـاعد على تقوية الجهاز الهضمي وتقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان.
٥- غذاء جيد يمكن الاعتماد عليه عند حصول القروح في الجهاز الهضمي أكان ذلك في الامعاء او المعدة ، ويمكن استعمال البطاطا المطبوخ سلقاً لذلك ، اوعصير البطاطا الذي يمتص حموضة أسيد المعدة هيدروكلوريك ويرسب طبقة من نشاء البطاطا على القروح فتحميها من الجراثيم ٠
٦- مدر للبول يفتت الحصى و الرمل.
٧- ملطف للامراض التي تحل بالامعاء الغليظة و القولون و المسماة .تعمل على تهدئة ثوران المصران الغليظ ٠
٨- تهدئ الاعصاب بما تحتويه من فيتامين ٠
٩- توضع على الوجه و الجسم في معالجة البثور الملتهبة ٠
١٠- عصيرها يعالج حروق الجلد و ضربة الشمس ، ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يوميا ٠
١١- يزيل المغص و النفخة في البطن ٠
١٢- واقٍ من سرطان الأمعاء ٠
١٣- تساعد على النشاط و الطاقة ٠
١٤- تفيد فى علاج قرحة المعدة والتهاباتها ٠
١٥- تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية تساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني العالي.
١٦- وأوضح العلماء أن المركبات الكيميائية المفيدة تعرف باسم" كوكوامينز"

وتتواجد في أنواع كثيرة من البطاطا وقد تم اكتشــافها أثناء دراســة الثمار المعدلة وراثيا والثمار العادية لمقارنة تركيبها الكيميائي.

١٧- وقال الخبراء أن ســلق البطاطا أفضــل من قليها للمحافظة على فوائدها الصــحية ومركباتها الطبيعية التي لا تقلل ضــغط الدم العالي فقط بل تســاعد أيضــا في علاج مرض النوم المنتشــر في أجزاء واســعة من أفريقيا مشــيرين إلى أن نفس هذه المركبات تتواجد أيضا في الأعشاب الصينية التي أثبتت فعاليتها في العلاج .

١٨- كما أثبت بحث حديث فعالية مسحوق مصنوع من البطاطا العادية في تحفيز تخثر الدم وإغلاق الجروح المفتوحة ومنع النزيف والسيطرة على مضاعفات العمليات الجراحية .

١٩- وأوضــح الأخصــائيون أن هذا المســحوق يعمل كإســفنجة تمتص الدم عند وضــعه على الجرح ويحفز آليات التخثر الأولية إلى أن تكتمل العملية الطبيعية كلها ويتوقف النزيف ثم تعمل أنزيمات الأميليز على تذويب المسحوق والتخلص منه مشيرين إلى أنه فعال جدا ولا يترك آثارا جانبية.

٢٠- كما أكد فريق بحثي من علماء كيمياء المركبات الطبيعية والكيمياء العلاجيةبالمركز القومي للبحوث ان البطاطس أوالبطاطا تحتويان علي مركبات مضــادة للأكســدةوالســلنيوم والحديد والمغنســيوم والبوتاســيوم والعديد من العناصــر المعروفة بتأثيرها كمحســنات للمناعة ٠

٢١- كما تبين تأثير البطاطا الفعال والواضــح في رفع المناعة للمصــابين بالبلهارســيا وحماية الكبد.

٢٢- ويساعد في السيطرة علي مضاعفات العمليات الجراحية ٠

٢٣- كمـا تبين النشـــاط القوي لأوراق البطـاطـا في تثبيط ومكـافحـة بعض أورام المعدة والقولون٠

٢٤- وتعمل كخافض لكوليسترول الدم والسكر٠

٢٥- وعلى جانب آخر كشفت دراسة أخرى عن ظهور تحسن بمستوي المناعة الجسمانية وزيادة التأثير لأكسدة الخلايا للاعبيكرة السلة بعد تغذيتهم علي أوراق البطاطا لمدة أسبوعين خلال فترات التدريب.

٢٦- غذاء جيد يمكن الاعتماد عليه عند حصـول القروح في الجهاز الهضـمي أكان ذلك في الامعاء او المعدة ، ويمكن اسـتعمال البطاطا المطبوخ سـلقاً لذلك ، اوعصـير البطاطا الذي يمتص حموضـة أسيد المعدة هيدروكلوريك و يرسـب طبقة من نشـاء البطاطا على القروح فتحميها من الاسيد و الجراثيم المسماة **Helicobacter** .

٢٧- مدر للبول يفتت الحصى و الرمل .

٢٨- ملطف للامراض التي تحل بالامعاء الغليظة و القولون و المســماة حالياً **Irritable bowel syndrome** .تعمل على تهدئة ثوران المصران الغليظ .

٢٩- تهدئ الاعصاب بما تحتويه من فيتامين **B complex** .

٣٠- توضع على الوجه و الجسم في معالجة البثور الملتهبة .

٣١- عصيرها يعالج حروق الجلد و ضربة الشمس ، ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يومياً
٣٢- يزيل المغص و النفخة في البطن ، عبر إطلاق الارياح([٢٦]).
محاذير: لاضرر في تناوله.

١٥-البطاطا الحلوة Dioscorea Villosa



(٢٧) دليل العلاج ص:٥٧-٥٩ ، وقاموس الغذاء ٦٤-٦٦ .

الاســم العلمي: ***Ipomoea batatas***
Mexican – yam , Dioscorea villosa

أسماؤه: يسميه أهل البصرة هندال ٠
الفصيلة:المحمودية ٠
موطن النبات:جنوب الولايات المتحدة الأمريكية وكندا٠
وصف النبات: هناك حوالي ١٥٠ نوعاً من البطاطا الحلوة التي تؤكل . وهناك صنف هندي صيني يستعمل للصباغ في جنوب الصين Dioscorea Villosa هو نبات سنوي ، هذا النوع من البطاطا يعطي في البداية طعماً تفهاً أو لا طعم ولا رائحة ، ثم بعد ذلك يعطي بالفم طعماً حريفاً وهو من الصعب أن تسحق نيئة .
يشتهر من أنواع البطاطاالحلوة النوع فاتح القشرة وذات اللون المائل إلى البياض من الداخل والنوع الآخر ذات القشرة الأغمق وبرتقالي اللون من الداخل وهذا النوع اكثر حلاوة من النوع الأول.
الجزء الطبي المستعمل: البطاطا (الدرنات) ٠
المحتويات الكيمياوية : الكثير من Saponin موجود في الجذور ، ومادة Discorein ويحصل على هذه المادة الأخيرة بترسيب العصارة بالماء .
القيمة الغذائية العالية للبطاطا الحلوة : تستحق البطاطا الحلوة أن تحتل مكاناً متميزا على المائدة لما تحتويه من فوائد غذائية عالية، فهي تعتبر مخزن غذائي، حيث تحتوي ٢/١ كوب من لب البطاطاالحلوة المستوية على غرامين من البروتين، ٤، ٣ غرام من الألياف، ٢٨ مل غرام من الكالسيوم، ٢٠ مل غرام من الماغنيسيوم، ٣٤٨ مل غرام من البوتاسيوم، ٢٢,٦ ميكروغرام من حمض الفوليك، ٢١٨٢٢ .I.U من فيتامينA ، و٢٤,٦ مل غرام من فيتامين Cوبعض الحديد. أي أن نصف كوب من لب البطاطا الحلوة المطهوة يوفر ٣ إلى ٤ أضعاف الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتاميت أ تقريباُ، حوالي ٤٠ % من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ج، أكثر من ١٥ % من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ب٦، و ١٠ % من الحصة الغذائية المنصوح بها من حمض الفوليك. إذا اخترت أن تتناول البطاطا الحلوة من غير تقشيرها، فإن القشر والذي لا يوجد ما يمنع تناوله، يضيف المزيد من الألياف لوجبتك.
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم :استعمل للأكل فقط ٠
ب-وفي الطب الحديث :
١- مضاد للتشنج والمغص٠
٢- يعالج غثيان المرأة الحامل٠
٣- تستعمل لأوجاع أمراض الكوليرا كثيرة التشنجات٠
٤- يعالج أوجاع الأعصاب٠

٥- يعالج الحازوقة التشنجية ٠

٦- كشـــفت الدراســـات الطبية الحديثة: أن البطاطا الحلوة تحتوي على نســـبة عالية من العناصــر الغذائية تســاعد في شــفاء عدد من الأمراض الهضــمية ، أن احتواء البطاطا الحلوة على نســبة عالية من فيتأمينات ســي وبي٦ ، إلى جانب غناها بالألياف بجعلها غذاء سـهل الهضم عن التخفيف من عوارض قرحة المعدة وإالتهاب القولون، ومعالجة التشــنج والغثيان والحموضــة، إضــافة إلى دورها الفعال في تقليص مشــكلات الدورة الدموية وتطهير الجسم من رواسب المعادن الثقيلة كالرصاص والنحاس والزئبق.

٧- وأشارت الدراسة إلى أن البطاطا الحلوة تساهم في التخفيف إلى حد كبير من أعراض الروماتيزم والتهاب المفاصــل، ونظراً لخلو البطاطا الحلوة من المواد الدهنية فإنها تعد عاملاً أســاســياً في الحد من أمراض القلب المختلفة، والحفاظ على مرونة الشــرايين والأوعية الدموية والحد من الكوليسترول الضار في الجسم.

٨- وأوضحت أن ارتفاع نسبة البوتاسيوم في هذا النبات وانعدام عنصر الصوديوم يجعل منه غذاء ودواء ناجحا في حالات ارتفاع ضــغط الدم، كما أن الســكريات الموجودة في البطاطا الحلوة وأهمها ســكر "الأنولين" هى من العناصــر غير الضــارة بمرضــى السكري([٢٧]).

محاذير: لم يظهر في البحوث أن للنبات أضرار تذكر ٠

(٢٦) - دليل العلاج ص:٥٩ ـ ٦٠ ٠

١٦- البطيخ الأصفر:(الشمام): Sweet melon









الإسم العلمي. ***Cucumis melo***
اسماؤه:البطيخ الأصفر ، ومنه جنس الشمام، الجح، الحبحب و البطيخ السامرائي والكرماوي ودلاع وغيرها، قلت : الشمام غير البطيخ فهو أصغر منه بكثير ينبت بريا في معظم الأحوال والبلدان وله طعم البطيخ ٠
الفصيلة:القرعيات٠
موطن النبات: أغلب الظن أن البطيخ(الشمام) زرع أول ما زرع في آسيا الجنوبية أو في إفريقيا.
وصف النبات : البطيخ الأصفر عبارة عن نبات كثير العصارة ينتشر فوق سطح الأرض متسلقا ما يعترض سبيله ، وثمره مستطيل أو مستدير، في وسطه كتلة من البزور، وهو أصفر القشر أو أخضره، ذو لب أصفر أو أبيض أو أخضر. ويكثر تناوله في فصل الصيف وأوقات الحر، وغالبا مايفضل تناوله بعد وضعه في الثلاجة ليحصل على برودة مناسبة٠
الجزء المستعمل: لب الثمار والبذور ٠
المحتويات الكيمياوية: يحتوي المائة غرام من الشمام على ٩٥% من وزنة ماء ـ ٧٠ مليغرام بروتين ـ ٢ مليغرام دهون ـ ٦ غرام سكر ـ ٥٠ مليغرم ألياف و فيتامين سي و فيتامين ب٢. ونشويات، بروتين ، دهون، فيتامينات (أ،ج)أملاح (كالسيوم، فوسفور ٠
وهو فاكهة الصيف عند المصريين حيث يحتوى على قليل جدا من المواد الزلالية والدهنية ، فيتامينات أ و ج وقيمة البطيخ الغذائية بسيطة إذا ما قورنت بقيمته الطبية وهو ملطف ومنعش في الأجواء الحارة ويقلل من العطش نظرا لنسبة المياه العالية الموجودة فيه..
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم: أقر ابن سينا فوائده العديدة وخاصة قدرته على تنقية الدم وعلاجه للكلف والبهاق كما أستخدمه أطباء العرب القدماء في علاج الأورام([٢٨]).
والبطيخ الأصفر مرطب ومطفئ للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشّافية فهو علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ على الريق. وإن وَضعَ شرائحه على الجلد المتجعد فيكسبه نضارة وليونة، كما أنه مفيد لمعالجة التهابات الجلد. وماؤه ينقي الجلد من الكلف والنمش. وهو مفيد لإدرار البول ومنق للدم ويساعد في علاج أمراض الكلى والنقرس ويزيل الامساك ويقاوم مرض البواسير([٢٩])..
ب وفي الطب الحديث: فيه فوائد منها:
١- يساعد على التخلص من السموم والفضلات ... الموجوده في الجسم..
٢- والبطيخ له ميزه اساسيه كونه يحمي من بعض انواع السرطان وامراض القلب والشرايين..
٣- أكله في الصيف يفيد في حماية البشرة من الشمس ٠

(٢٨)- القانون ١/ ٢٧٠٠.
(٢٩)- القانون ١/ ٢٧٠ ٠

٤- تجمع الدراسات الصادرة عن أبحاث طبية غربية على أن تناول البطيخ يترك فوائد كثيرة للصحة بشكل عام ويساعد كذلك في علاج بعض مشاكل البشرة
٥- وذكرت الدراسة أن تناول البطيخ قد يشكل علاجا ممتازا للإمساك إذا أخذ على الريق لأن أليافه تطرد الفضلات المتراكمه في جدار الأمعاء٠
٦- كما أن وضع شرائحه على الجلد المتجعد يكسبه نضارة وليونة٠
٧- وهو مفيد لمعالجة التهابات الجلد ٠
٨- ويستفاد منه في التجميل كعلاج للأورام الجلدية.
٩- وينقي ماء البطيخ من الكلف والنمش .
١٠- وأظهرت الدراسة أن للبطيخ فوائد عديدة لإدرار البول ٠
١١- وهو ينقي الدم ٠
١٢- ويساعد في علاج أمراض الكلي
١٣- ويساعد في علاج مرض النقرس
١٤- ويقاوم مرض البواسير .
١٥- منشط ومرطب صيفا وهاضم وملين.
١٦- مقوي للدم
١٧- ومفتت لحصوة الكلى.
١٨- تفيد بذوره في تخفيض ضغط الدمع المرتفع.
١٩- تستعمل جذوره في وقف النزيف الدموي.

محاذير:

١. يحذر أكله بكميات كبيرة حتى لايسبب حدوث تعفن بالأمعاء ويؤذي القولون٠
٢. وينصح الأشخاص المصابون بمرض السكر أو المصابون بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم بعدم تناوله٠
٣. كما أن أكل كمية كبيرة من البطيخ الأصفر يولد الشعور بالتثقل في المعدة والمغص وينتج عنه الإسهال، وذلك بسبب كثرة محتواه المائي وارتفاع نسبة الألياف به ولذلك ينصح بتناوله بعد الوجبات الرئيسية وخاصة الغذاء بثلاث ساعات على الأقل٠

ملحوظة: بالنسبة للأشخاص الذين يشكون من المعدة والأمعاء يمكنهم استخدام عصيره الطازج[٣٠] .

(٣٠) - قاموس الغذاء ص:٧٣ ، و دليل العلاج ص: ٩٦ ٠

١٧- البقدونس :   Parsley








الاسم العلمي : البطراساليان ***(Petroselinum Sativum)***
أسماؤه: معدنوس ٠
الفصيلة : الخيميات ٠
موطن النبات: حوض البحر الأبيض المتوسط. ثم انتشرت زراعته في جميع انحاء العالم٠
وصـف النبات:البقدونس نبات معروف من فصـيلة الخيميات، وهو نبات حولي، وقد انتشـرت زراعته كنبات مطبخي حيث تسـتعمل أوراقه فى الطعام، وهو من التوابل المشـهورة بالإضـافة إلى فوائده الطبية. يبلغ ارتفاعه من ٢٥ الى ٣٠ سـم واوراقه صـغيرة الحجم لونـها اخضــر فاتي تتكون من ثلاث ورقات ملســاء حافتها مســننه تســنينا خفيفا والازهار صــفراء اللون مشوحه بالاخضرار يفوح منها عطر مثير والثمار كروية الشكل٠
الجزء الطبي المستعمل: البذور ، والأوراق الغضة والجذور٠
المحتويـات الكيميـاويـة: تنـاول البقـدونس يفيـد لأنـه غني بـأملاح الحـديـد والبوتـاســيوم والماغنسيوم .ومع تناول فيتامين (ب٦) يفيد في احتباس البول ، وهو غنى بفيتامينات - A) (B1 - B2 - Cكما يحتوى على الكالسـيوم والبوتاسـيوم والفسـفور والكبريت والحديد، وفي البقدونس اربعة اضعاف ما في الليمون الحامض والملفوف من فيتامين (ث) ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : عثر على بقايا بذور وأوراق البقدونس في بعض المقابر الفرعونية، حيث اعتمد الفراعنة على البقدونس منذ مئات الســنين للعلاج من الأمراض، ولإزالة الالتهابات والأورام وخفض الحرارة، وخفض حالات عسـر الدورة الشـهرية، كما اسـتخدمه المصـريون القدماء كأحد الوســائل المجددة للبشـــرة والمحافظة على نضـــارتها، ولإزالة البقع والحبوب والبثور من الوجه.
وهي مقو عام ،مقو للاعصاب،مضاد لفقر الدم ، مضاد للكساح ، مضاد للحفر، مضاد للرمد الجاف،مضـاد للتسـمم، منق للدم وللجهاز الهضـمي او المجاري البوليه ، منظم للطمث ،ممدد للاوعيه ،طارد للديدان, مضـاد للسـرطان ، ويوصـف لاضـطراب التغذيه للوهن وللنمو لعسـر الهضـم وللتخمر المعوي وللتطبل ،للافات للملاريا للروماتيزم للنقرس لالام الحيض ، لتوتر الاعصاب لضعف المراره للديدان المعويه ٠
البقدونس مجدد للخلايا، وفاتح للشـهية، ومدر للعرق. ومنظف للجسـم من السـموم. ويُعجل الشفاء من السيلان عند النساء ، مفيد فى اضطرابات الدورة الدموية واحتقان الثدي، ويستخدم عصيره فى تنظيف الرأس والوجه([٣١]) ٠
ب-وفي الطب الحديث:
١. يغلى ٥٠ غم من النبات - البذور أو الجذور أو الأوراق - في لتر ماء لمدة خمس دقائق، أو تنقع لمدة ربع ســاعة، يشــرب من هذا المغلي أو المنقوع كوبان في اليوم قبل الطعام لعلاج الرمل البولي واضطراب الحيض.

---
(٣١)- قاموس الغذاء ص: ٧٤ ٠

٢. يغلي قبضـــة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من البنفســـج في كأس من الماء ويشرب صباحا على الريق كعلاج لطرد الديدان.
٣. يغلي ١٠٠ جرام من البذور في لتر ماء ويستعمل كغسيل مهبلي لعلاج السيلانات المهبلية.
٤. تهرس الأوراق وتســـتخدم في عمل كمادات مطهرة وشـــافية للقروح والجروح والأورام والآلام العصبية.
٥. تســـتعمل الأوراق المهروســـة في عمل كمادات على الثدي لعلاج الالتهابات وأمراض الرضاعة.
٦. زيت بذور البقدونس يستعمل ضد الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى.
٧. للحصول على بشرة وضاءة جميلة للوجه يغسل الوجه صباحا ومساء ولمدة أسبوع بمغلي قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلي فاترا.
٨. لعلاج الوجه من الحبوب والبثور يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس.
٩. يســـتعمل من الخارج :احتقان الحليب ،الســـيلان الابيض والرضـــوض الجروح،لســـع الحشرات،الرمد،توتر الاعصاب،الكلف والنمش ٠
١٠. البقدونس منق للدم والامعاء ، واق من الاصابه بالسرطان خاصه للاولاد المصـــابين بفقر الدم وللمعاقين.في حال تجاوز المقادير اكثر من اللازم فالبقدونس يعيق الدورة الدموية٠
١١. عصير البقدونس بمعدل ١٠٠ الى ٢٠٠ غم يشفي حميات (الملاريا)٠
١٢. اذا غلي البقدونس المقطع بالحليب كان خير علاج للربو الرطب والنزلات وانقطاع الصوت ٠
١٣. تعالج به الام الاسنان بدلك اللثة والخد محل الالم٠
١٤. لطرد الديدان يغلى البقدونس مع الاطريلال والبنفسج ويشرب صباحا علي الريق٠
١٥. مغلي جذور البقدونس مبول ومطمث وجذر البقدونس الحولي مفيد جدا في شـــفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال وتنظيم الدوره الدموية
١٦. مغلي البذور ينظم الحيض ويمنع الالام الناجمه عن عسره ٠
١٧. ويعد البقدونس بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث٠
١٨. غلي الأوراق والجذور (١٠غم كوب ماء) لعلاج النمش يغسل به الوجه .
١٩. يدلك الجلد بالأوراق المهروسة يمنع لدغ البعوض .
٢٠. عمل لبخة من هرس الأوراق لعلاجالتواء القدم والمفاصل .
٢١. عصيره يهدئ الآم الكليتين والمثانة والمجاريالبولية .
٢٢. استخدام مرهم البقدونس (بذورالمهروسة مع شحم مذاب)) لعلاج قمل الرأس ٠
٢٣. مغلي ١٠٠غم من البذور× لتر ماء يفيد كغسيل مهبلي وعلاج السيلانات .
٢٤. هرس الأوراق تستخدم كمطهر للقروح والجروح والآم العصبية ٠
٢٥. زيت بذور البقدونس يستعمل ضد الضعف الجنسي واضطرابات الحيض والحمى
٢٦. منشط للجهاز العصبى والتناسلى٠

٢٧. مدر للبول٠
٢٨. منظم للطمث يمنع السيلانات المهبلية٠
٢٩. هاضم وفاتح للشهية٠
٣٠. يفيد فى علاج أمراض الكبد واليرقان٠
٣١. يعالج الأمراض الجلدية كالإكزيما والرضوض والكدمات٠
٣٢. يعالج التهاب العين واحتقان الثدى٠
٣٣. يفيد فى علاج لسع الحشرات٠
٣٤. يمنع سقوط الشعر ويغذى الوجه وينقى البشرة ويعالج حب الشباب والبثور٠
٣٥. يعالج الروماتيزم والتهاب المفاصل٠
٣٦. يعالج الحموضة المعدية (إذا شرب مع البنفسج)٠
٣٧. يفيد فى علاج الحصوات البولية٠
٣٨. منشط للدورة الدموية وخافض للحرارة٠
٣٩. ينصح علماء التغذية بأن يغسل البقدونس جيدا قبل استعماله، ولا ينقع في الماء، لأن النقع يذيب ما فيه من فيتامين "ج"٠
٤٠. أكدت دراســة طبية حديثة أجراها عضــو الجمعية المصــرية للحســاســية والمناعة واســتشــاري الأطفال الدكتور "مجدى بدران" أن البقدونس يعتبر منجماً لواحدة من أقوى مضــادات الأكســدة، وهى مادة "الأبيجينين" التي تعد مضــادة للحســاســية والالتهابات والتقلصات، بالإضافة إلى دورها في حماية
٤١. الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية المختلفة.
٤٢. وأضــافت ذات الدراســة أن البقدونس يحتوي على مادة مســكنة لآلام اللثة والأســنان ومطهرة للفم، كما يقلل الغازات والتقلصــات المعدية المعوية، ويقلل آلام المغص ،ويحارب دودة الأمعاء، ويخفض الدهون في الدم، وضغط الدم، وحمض "اليورك ."
٤٣. في حين أثبت الطب الحديث بأن البقدونس غذاء منشط للذاكرة وللجهاز التناسلي٠
٤٤. كما انه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك، وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر ، فضلا عن كونه فاتحاً شديداً للشهية، ويقاوم نزلات البرد .
٤٥. وهو مفجر للقوى الجسدية والفكرية ، مجدد للخلايا ، معرق ، يخفف الحرارة ، ينظم الطمث) الدورة الشــهرية (، ينظف الجســم من الســموم ،،، لذلك يوصــف لأمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلدية كالإكزيما والروماتيزم والمفاصل وحصاة البول٠
٤٦. غلي النبتة مع جذورها يفيد لارتشاح النسيج الخلوي (الأوديما) ، واضطراب الدورة الدموية والتنفسية والسيلان الأبيض ٠
٤٧. ، إذا اســتعمل من الخارج فإنه يشــفي زرقة الجلد الناتجة عن اضــطراب الدم في نقل الأوكسجين ، وكذلك يلطّف حرقان التصاق الأجفان والتهاب العين ٠
٤٨. وإذا طلى على الثدي أذهب احتقانه ٠

٤٩. ويضاف عصيره إلى عصير الجزر ويفيد في هذه الحالة بمكافحة كل فساد بالمعدة أو تقوية النظر واللثة ٠

٥٠. يستخدم مغلي أوراق البقدونس وجذورة لإزالة النمـــش بالوجه بنسبة ١٠ غم من الأوراق × فنجان ماء ، ثم يطلى به الوجه ٠

٥١. وإذا قطر ماءه في العين يذهب آلامها ويقوي حاسة البصر ٠

محاذير: أن تقطيع البقدونس يفقده العديد من عناصـــره الغذائية والدوائية لذا ينصـــح بتناول ورقه طازجا مع الوجبات الرئيسة وبدون تقطيع[٣٢] ٠

١٨- البن Coffee



(٣٢)- قاموس الغذاء ص: ٧٤ وألف باء العلاج بالأعشاب ص: ٣٥ ٠

الاسم العلمي : *cafe*
أسماؤه: قهوة ، وبوضع مع القهوة خليبا فتسمى نسكافيه .
الفصيلة : الفويات .
موطن النبات: أثيوبيا، واليمن وإيطاليا والبرازيل وبريطانيا وفرنساواليابان وجاوه وسومطرة والهند والجزيرة العربية وإفريقيا الاستوائية وهاواي والمكسيك وأمريكا الوسطى والجنوبية وجزر الهند الغربية.
وصف النبات: البن شجرة استوائية دائمة الخضرة، يحضر من بذورها المحمصة المطحونة مشروب ساخن يسمى القهوة، يفضله الناس في كل قطر من أقطار المعمورة تقريبا على غيره. وتأتي الولايات المتحدة في المرتبة الأولى بوصفها اكبر مستهلك للبن في العالم، فهي تستهلك خمس ما ينتجة العالم سنويا، ومن بين الأقطار الأخرى التي تأتي في مقدمة المستهلكين: إيطاليا – البرازيل – وبريطانيا – وفرنسا – واليابان، وتنتج البرازيل بمفردها نحو ٢٥% من المحصول العالمي للبن، ويعد البن محصولا ذا أهمية قصوى في اقتصاد كثير من بلدان أمريكا اللاتينية.
وطبقا لما روته الأساطير عن البن، فقد اكتشف لأول مرة في أثيوبيا، عندما لاحظ رعاة المعز أن قطعانهم تظل مستيقظة طوال الليل إذا ما أكلت أوراق شجيرات البن وثمارها، وقد وصل البن إلى جزيرة العرب في القرن السابع الهجري، الثالث عشر الميلادي، ومن العرب أخذت بقية الشعوب اسم القهوة .
انتقل البن من جزيرة العرب إلى تركيا خلال القرن السادس عشر الميلادي، ثم إيطاليا في مطلع القرن السابع عشر، وأقيمت المقاهي في أوروبا في القرن السابع عشر الميلادي، وكان الناس يلتقون في هذه المقاهي لمناقشة القضايا المهمة، ومن المحتمل أن يكون البن قد دخل إلى أمريكا في ستينيات القرن السابع عشر الميلادي، أما البرازيل فقد عرفت زراعة البن في القرن الثامن عشر الميلادي .
شجرة البن العربية :تسمى نبتة البن علميا بشجرة البن العربي، وكانت تنمو نموا بريا في أثيوبيا أصلا، وفي فترة متأخرة زرع البن في كل من جاوه وسومطرة والهند والجزيرة العربية وإفريقيا الاستوائية وهاواي والمكسيك وأمريكا الوسطى والجنوبية وجزر الهند الغربية.
وشجرة البن العربي نبتة ذات أوراق صقيلة لامعة دائمة الخضرة، ويتراوح أقصى ارتفاع لها بين ٤,٣ و ٦,١ م ويقوم المزارعون عادة بتقليم شجيرات البن حتى لا يتجاوز طولها ٣,٧ م ولشجيرة البن أزهار بيضاء ذاتية التلقيح.
تصنف بذرة البن ضمن الثمار اللبية، وتكون خضراء في البداية فصفراء ثم حمراء، وتنتج الشجرة المتوسطة من الثمار في العام الواحد ما يكفي لصنع نحو ٧ كجم من البن المحمص .
تحتاج شجرة البن عادة إلى ما يتراوح بين ستة وثمانية أعوام قبل أن تنتج محصولا كاملا، وتنمو الأنواع الرائجة من أشجار البن نموا جيدا في الارتفاعات ذات المناخ الاستوائي التي تتراوح بين ١١٠٠ و ٢٤٠٠ م، وتنمو معظم أشجار البن من بذور تزرع أولا في مشاتل ثم

تنقل الشتلات بعد مضي عام إلى حقول تعد خصيصا لها ويبلغ عدد الشتلات في الفدان الواحد ما بين ٥٠٠ و ١٠٠٠ شتلة.
أنواع البن : يوجد أكثر من مائة صنف من البن تبيعها محلات البيع بالتجزئة، لكن يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع عامة هي: البرازيلي – والبارد المذاق – والقوي اللاذع المذاق الروبستا. فالبن البارد المذاق تنضوي تحته كل أنواع البن العربي الذي ينتج خارج البرازيل، أما البن الروبستا اللاذع المذاق فهو نوع مختلف من البن يزرع معظمة في إفريقيا، وتسمى معظم أنواع البن باسم المنطقة التي يزرع فيها أو الميناء الذي تصدر منه، فالبن المخاوي اكتسب اسمه من ميناء المخا باليمن، والبن الجاوي يزرع في جزيرة جاوة أو بالقرب منها.
يحرص أصحاب محامص البن على إضفاء مذاق خاص لتركيبة (توليفة) البن، فبعض الناس يفضلون إضافة الهندباء البرية أو الحبهان (الهيل) إلى القهوة.
الجزء المستعمل: الحبوب .
المحتويات الكيمياوية: يحتوى البن على الكافيين، وهي مادة منبهه للجهاز العصبي ، والقهوة بها أملاح معدنية كالماغنسيوم والبوتاسيوم وغيرها والتي لها قيمة غذائية
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم :قال الأنطاكي: جرب لتجفيف الر طوبات والسعال البلغمي والنتزلات وفتح السدد وإدرار البول (٣٣)
ب-وفي الطب الحديث:
١. يحتوى البن على الكافيين، وهي مادة منبهه للجهاز العصبي، ويرى بعض الناس أنه من الأفضل صحيا أن يتناول الناس البن الخالي من مادة الكافيين، وتزال هذه المادة في معظم الحالات بخلاصة الماء البارد الذي يتم بمساعدة بعض المواد الكيميائية.
٢. اشارت دراسة نشرتها مجلة الدورية الوبائية الأمريكية في عددها ١٤٩ من عام ١٩٩٩ بأن النساء اللاتي يستهلكن كميات كبيرة من القهوه تكون الدورة الشهرية لديهن أكثر انتظاما من غيرهن.
٣. تؤكد الأبحاث ان القهوه تزيد من النشاط العقلي وتساعد في تنبية المخيلة وتوضيح الأفكاراذا اخذت بكميات معتدله وعلى فترات متباعده خلال اليوم.
٤. يمكن استخدام القهوه الطازجه (غير المحمصه) كعلاج للإسهال إذا اكلت وذلك بسبب احتوائها على مادة التانين.
٥. تساعد بالبذور علي إستهلاك السكر بالجسم مما يقلل من إحتمال الإصابة بمرض السكر ولاسيما النوع الثاني الذي يصيب البالغين. لأن القهوة فيها مادة تحول السكر لطاقة وليس لها صلة بالإنسولين. ويمكن معها تقليل جرعات دواء السكر.
٦. والقهوة بها أملاح معدنية كالماغنسيوم والبوتاسيوم وغيرها والتي لها قيمة غذائية . وتناولها بكميات كببرة ترفع الكولسترول وتزيد نخر العظام .

---
(٣٣)– التذكرة ١/ ٢١١ .

٧. والقهوة لها آثار حيوية متعددة في تقليل خطر تشكل الحصى ولا ترفع ضغط الدم في المرارة. ولوحظ وجود انخفاض في خطر أمراض المرارة بنسبة ٤٠% بين الرجال الذين شربوا ثلاثة فناجين من القهوة العادية يوميا، مقارنة بالذين لم يشربوها، وارتفعت نسبة الانخفاض هذه إلى ٤٥% عند الرجال الذين شربوا أربع فناجين أو أكثر من القهوة يوميا .وجميع طرق تحضير القهوة أظهرت هذا الانخفاض.والأثر الوقائي يرجع إلى مادة الكافيين لا سيما بعد أن لوحظ عدم وجود ارتباط بين استهلاك القهوة الخالية من الكافيين أو الشاي بأمراض المرارة. شرب القهوة بكافة أنواعها تفيد مرضي السكر والمرارة..

٨. القهوة لاتسبب قرحة المعدة رغم أنها تزيد من إفراز الحامض بها مما يزيد من القرحة وآلامها.

٩. والقهوة تحتوي على حمض التنينTannic Acid ومواد مضادة للأكسدة، وهي مواد مفيدة للقلب والشرايين.

١٠. و المواد التي تحتويها القهوة قادرة على تخفيف آلام الصداع و مفيدة للكبد.

١١. وقد تساعد على منع الإصابة بالتليف الكبدي والحصوات التي تتكون في المرارة.

١٢. ويمكن أن يخفف الكافيين في القهوة من مخاطر أزمات الربو،

١٣. كما يساعد على تنشيط حركة القلب.

١٤. والرياضيون يتناولون كوبا من القهوة لتحسين الأداء .لكن لوجود مادة الكافايين يعتبر من المنشطات في التحليل. وهذا أيضا ينطبق علي شرب مشروبات الكولا لوجود هذه المادة بها . وشرب القهوة ٤أكواب خلال ٣٠ دقيقة قبل المباراة يوقع اللاعب في دائرة تناول المنشطات كما تظهر في التحاليل الطبية .ولتفادي هذا الإختبار علي اللاعب تناول ٣أكواب قهوة خلال ساعة قبل المباراة وهذا ينطبق أيضا علي شرب الشاي لوجود مادة الكافايين المنشطة به .

١٥. . والبن يفيد في ضبط الساعة البيلوجية بالجسم ولاسيما في حالة مرض السفر jet lag المعروف . فاذا كان المسافر متجها ناحية الشرق يحتسي فنجان قهوة بعد الظهر ، ولو كان متجها غربا فيحتسيه بالصباح ليتغلب علي هذه الحالة .

محاذير:

١- يجب منع القهوه منعا باتا عن الاشخاص المصابين بقرحه المعدة أو بعدم الانتظام بضربات القلب والخفقان او المصابين بقصور في عمل الكلى أو مرضى النقرس.

٢- وقد زاد خطر إنجاب مواليد ميتة بزيادة عدد فناجين القهوة التي تتناولها الأم الحامل أثناء الحمل. وبالمقارنة مع النساء اللواتي لا يشربن أي قهوة أثناء الحمل . و زاد احتمال المواليد الميتة إلى ٨٠%عند الحوامل اللواتي يشربن ما بين ٤ و٧ فناجين قهوة في اليوم أثناء الحمل. أما الحوامل اللواتي يشربن أكثرمن ٨ فناجين من القهوة فان احتمال ولادة مواليد ميتة زاد إلى ٣٠٠%. ولكن لم يجد الباحثون أي علاقة بين شرب القهوة أثناء الحمل ووفاة الأطفال في السنة الأولى من حياتهم ويعترف الباحثون

ان الحوامل اللواتي يشربن كثيرا من القهوة يدخن كثيرا من السجائر في الوقت نفسه، وربما يشـــربن كثيرا من الكحول. ولكن حتى عندما اخذ الباحثون ذلك بعين الاعتبار فـانهم وجـدوا أن شـــرب القهوة يؤدي إلى زيـادة احتمـال موت الأجنـة. وليس من المعروف العلاقة بين شـرب القهوة وولادة مواليد ميتة. ولكن يعتقد أن الكافيين يؤدي إلى تضـــييق الأوعية الدموية التي تغذي الجنين عن طريق الحبل الســري، مما يؤدي إلى نقص في الأكسـجين الذي يحتاج إليه الجنين في عملية النمو. وفي الوقت نفســه، قد يكون هناك علاقة بين الكافيين ونمو قلب الجنين .ولا يجوز للحوامل أن يشـــربن أكثر من ٥ فناجين من القهوة في اليوم. ولا يخفن من نتائج هذه الدراســـة ويجب أن يواصلن استمتاعهن بشرب القهوة باعتدال.والقهوة ترفع الضغط لدي الأشخاص الغير متعودين علي شـــربها إلا لو داوم علي شـــربها ليتعود علي تحمل الكـافيين بهـا .ولايشـــربها المعرضـــون للأزمات القلبية ولا يشـــربون أكثر من ٤ فناجين يوميا .والقهوة تسبب الأرق والتوتر والعصبية والإحساس بنوبات من الخوف .

٣- وتناول القهوة بكميات كبيرة وزيادة الجرعة قد يزيد من عصبية المرء و سرعة ضربات القلب و ارتعاش اليدين. ودائما ما ينصح مرضى القلب والحوامل والمصابون بقرحة المعدة بالابتعاد عن احتســاء القهوة . لأن بها كافيين يسـبب شـيء من الإدمان ولاسيما مع شربها باستمرار وايجاد قدرة علي تحمل جرعات أكبر مما يجعل الشخص يحتســـي كميات أكثر ليصـــل للمزاج والتـأثير المطلوب . وللإنســحاب من إدمان القهوة(الكفايين) يتناول القهوة المنزوع منها هذه المادة المنشـــطة .ولو أقلع عن إحتساء القهوة فجأة يشعر الشخص بغثيان وصداع ([٣٤]).

---

(٣٤) – قاموس الغذاء ص: ٨١ .

١٩- بندق : Witch Hazel



الاسم العلمي : *Betulaceae*

أسماؤه:بالاتينية avellana Corylus وبالإنكليزية: Alder) والبندق.وجلوز ٠

الفصيلة:القضبانية، وقيل الهرية ، وقيل البتولية ٠

موطن النبات:بلاد الشام وتركيا وبعض الدول الأوربية ٠

وصف النبات: شجرة البندق من ٣ ـ ٦ أمتار، وهي ذات سوق وفروع عديدة، وأوراقها طرية بيضوية حادة الرأس مزدوجة التسنن٠

والبندق من ثنائيات الفلقة من النباتات المزهرة. يتبع هذه الفصيلة ستة أجناس تضم ما مجمله ١٣٠ نوعًا من الأشجار والشجيرات النفضية (متساقطة الأوراق) من أهمها القضبان وجار الماء ٠

الجزء المستعمل: الثمرة والأوراق٠

المحتويات الكيمياوية: مادة تانين tannins ، مواد flavonoids ، ويحتوي أيضاً على فيتامين "ب٥" ، وفيتامين "ب٦" وفيتامين "إي"

ويحتوي كل كوب من البندق (١٣٥غ) على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٨٤٨ والدهون: ٨٢,٠١ و الدهون المشبعة: ٦ والكاربوهيدرات: ٢٢,٥٥ والألياف: ١٣,١ و البروتينات: ٢٠,١٨ والكولسترول: ٠

تؤكل ثماره وتعصر فيستخرج منها زيت مقبول الطعم البندق غنى بفيتامينات (أ) و (ب) وهو غنى جدا بالمواد الدهنية التى تصل إلى ٦٥,٣% وزيته ذو قيمة غذائية عالية٠

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: مغلي جوزة البندق يضعه الهنود الحمر علي الجلد ليعالج الكدمات ولدغات الحشرات والمفاصل الموجعة وقرحة العضلات . واحتساء شاي البندق يوقف النزيف الداخلية ويمنع الإجهاض والبرد ويفيد في الإسهال ([٣٥]).

ب-وفي الطب الحديث:

١. الجوزة لها قدرة قابضة تفيد في البواسير لأن بها كمية كبيرة من مادة تانين tannins الذي يوقف النزيف الدموي من أي نوع ، وتوجد المادة في الأوراق وقشر شجرته.
٢. ويعالج الأوعية الدموية التالفة تحت الجلد لوجود مواد flavonoids
٣. وخلاصته تفيد في الإكزيما والدوالي والكدمات .
٤. وتفيد في الإسهال لكون البندق مصدرا غنيا للألياف ١ أوقية تعطي ٢,٧ غرام من الألياف ، لتلبية ١٠٪ من الاحتياجات الموصي بها ، يمكنك إضافة هذه المكسرات في النظام الغذائي الخاص بك للحفاظ على حركة الأمعاء لديك ، وبالتالي منع الإمساك٠
٥. وبها مضادات أكسدة تفيد في تجاعيد الجلد .
٦. أفاد باحثون بأن المواد الغذائية الموجودة بالبندق صديقة للقلب والشرايين كونها مصدر لـ "أوميجا٣"، التي تمنع تخثر الدم وانسداد الشرايين، وتخفض ضغط الدم وتقلل خطورة المصابين بمرض السكري من إصابتهم بأمراض القلب.
٧. وأشار الباحثون إلى أن البندق مادة غذائية غنية بفيتامين "إي" فهو مضاد للتاكسد ومانع للشيخوخة المبكرة، ويفيد عند انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء

(٣٥) - ينظر القانون ١/ ٢٧٥ ٠

فترات الحيض، مؤكدين أن فيتامين "إي" الذي يحتويه يمنع تطور مرض السكر، ينظم فعاليات القلب والشرايين والدماغ والأعصاب، مفيد في شفاء الجروح، كما يحمي من الإصابة بسرطان البروستاتا.

٨. وأوضح الباحثون أن البندق يحتوي أيضاً على فيتامين "ب٥" ، وفيتامين "ب٦" الذي يقوي نظام المناعة ومفيد عند انخفاض نسبة السكر في الدم، ويحتوي على فيتامين "ب٩" الضروري أثناء فترة الحمل، لأنه يقلل من المادة المسببة لانسداد

٩. الشرايين، ويقلل من خطورة الجلطة القلبية والشلل والخرف.

١٠. يوصف زيت البندق للمصابين بالسكر والسل والصرع والتهاب المسالك البولية.

١١. ويستعمل الزيت لطرد الدودة الشريطية، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق عدة خمسة عشر يوما مغلي أزهار البندق ٣٠ جراما في لتر ماء يستعمل لعلاج الترهل.

١٢. ومغلي ٢٥ جراما من أوراقه في لتر ماء أحسن مدر للبول ولتنقية الدم (٣٦).

١٣. يساعد في تأخير الشيخوخة المبكرة واحد كوب من البندق يوفر حوالي ٨٦٪ من الاحتياجات اليومية من فيتامين ، كما أنه يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين C ، واثنين من مضادات الأكسدة القوية ، وهناك تأثير فعال من قبل هذه الفيتامينات يمنع ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد على بشرتك ، وبالتالي تأخير ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

١٤. البندق يحافظ على البشرة رطبة مع فيتأمين E بكميات وفيرة ،مع الدهون يساعد على ترطيب الجلد ، ولذلك فإن ظروف الجلد وإبقائه ناعما وسلسا ، فيبدو مشعا واضحا .

١٥. يبقيك البندق في مأمن من الأشعة فوق البنفسجية القاسية يمكنك تطبيق زيت البندق على جلدك ، هذا سوف يكون بمثابة واق من الشمس طبيعيا ، وحمايته من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية القاسية ، مزيج زيوت

---

(٣٦) - ما أخذه العرب من اللغات الأخرى لمسعود بوبو - مجلة- التراث العربي. ص. ٧١ .و أثر =

= العرب في الحضارة الأوروبية. لجلال مظهر ص. ٤٠٦ وقاموس الغذاء ص: ٨٦ .

السـمسـم ، الأفوكادو ، الجوز ، البندق ووضـع الزيت المخلوط على جلدك يوميا للحصول على الحماية من الأشعة فوق البنفسجية.

١٦. يحافظ البندق على بشـرة صـحية ومتجددة من المواد المضـادة للاكسـدة فالبندق يلعب دورا حيويا في الحفاظ على البشــرة لتبدو أكثر صــحة . والمواد المضـــادة للاكسـدة تحارب الجذور الحرة ، والتي إذا ما تركت قد تضـر البشـرة . انها الدروع للبشرة من سرطان الجلد الناجم عن أشعة UVA / UVB .

١٧. البندق آمن ولطيف على البشرة الحساسة فهو مرطب طبيعي للبشرة الجافة والحساسة .

١٨. يزيل البندق حب الشباب فهو عنصر ممتاز لفرك البشـرة المعرضـة لحب الشباب جنبا إلى جنب مع حبوب البن ، سـحق ١ ملعقة شـاي البندق المحمص ومزجها مع نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القهوة والسكر ½ ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون ، يستخدم ذلك بفركه لحب الشباب حتى الشفاء .

١٩. يقوي الشـعر يسـتخدم الزيت المسـتخرج من البندق للعناية بالشـعر ، فيضـع قليلا على فروة الرأس والشعر والتدليك لبضع دقائق ،ويغسل في اليوم الثاني من الزيت .

٢٠. يفيد الشـعر الجاف والمتضـرر بإضـافة ٢ ملعقة كبيرة من مسـحوق البندق ناعما إلى بيضــتين ، فيوضــع الخليط على فروة الرأس الجافة والشــعر . يغسـل بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر وشامبو جيد.

٢١. جيد للقلب فالبندق هو مصدر جيد للدهون غيـر المشبعة والكوليسترول ، خاصة حامض الأوليك ، لديه القدرة على الحد من مستويات LDL مع تعزيز مستويــــات HDL ، فقط كوب واحد من هذه المكســـرات تلبي ٥٠٪ من مستويـــات المغنيسيوم المطلوبة . والمغنيسيوم يلعب دورا رئيسا في تنظيم مستوى الكالسيوم .

٢٢. للوقاية من السرطان البندق يحتوي علـى ألفا توكوفيرول ، وهو البديل لفيتامين E يمتلك القدرة على الحد من المخاطر المرتبطة مع بداية الإصابة بسرطان المثانة بنسبة أكثر من ٥٠٪. وهذه المكسرات مصادر وفيرة من المنغنيز ، ليكون عنصرا من انزيم المضاد للأكسدة في الميتوكوندريا ، مما يلعب دورا رئيسا في الوقاية من السرطان.

٢٣. جيد للعضلات فالمغنيسيوم الذي في البندق يلعب دورا حيويــا في الحفاظ على مستوى الكالسيوم والانتقال من وإلى خلايا الجسم بطريقة صحيـــة ، وبالتالي

يساعد في انقباض العضلات ، ومنع الإرهاق في العضلات . هذا ، بدوره ، يخفف التوتر العضلي ويحارب ويمنع التعب في العضلات ، والتشنجات ، والوجع . حتى الدراسات تشير إلى أن جرعة جيـــــدة من المغنيسيوم يمكن أن تساعد فعلا في تقوية العضلات .

٢٤. البندق مصدر جيد للبروتين: كوب واحد من البندق فـــي نظامك الغذائي اليومي لجني ١٧ غراما من البروتيـــن ، تحصل على جرعة جيـــدة من الألياف وهذا يجعل منه وجبة خفيفة عظيمة لزيادة حرق الدهون .

٢٥. مفيد لصحة العظام :فالبندق يحتوي على المغنيسيـــوم ، والكالسيوم ، أمر ضروري للمحافظة على الصحة والعافيـــة للعظام والمفاصل ، المغنيسيـوم المخزن من قبل العظام يأتـــي للانقـــاذ عندما يكون هناك نقص مفاجئ لهذا المعدن فالبندق يحتوي على المنغنيـــز ، وهو معدن جوهري لنمو العظام وقوتها ، فإنه يجعل خيارا لا مفر منه وجبة خفيـــفة لانقطاع الطمث ونشر النساء بعد انقطاع الطمث لحماية أنفسهم من هشاشة العظام والعظام مسامية وهشة .

٢٦. البندق يحسن صحة الجهاز العصبـــي :ويحسن سير الأحماض الأمينيـــة والتي بدورها تلعب دور المنظم للحفاظ على صحة الجهاز العصبي ، وفيــه فيتامين B6ضروري للإنتاج السليم لمختلف الناقلات العصبية ، بما في ذلك ادرينالين ، الميلاتونين والسيروتونين أيضا .

٢٧. البندق يحسن المناعة والطاقة فهو وفير مع مختلف العناصر الغذائية ، بما في ذلك المعادن المتنوعة مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز ،والمغنيسيوم . كل هذه العناصر الغذائية ضرورية لضمان تدفق الدم في الجسم دون عائق . وعندما يتدفق الدم عبر الجسم بلا عوائق ، يزيد الطاقة والمناعة ، هذا بدوره يمنع مختلف الظروف الصحية غير المرغوب فيها .

٢٨. البندق يفيد التوتر والاكتئـــاب فهو يحتوي على جرعة جيـــدة من حمض الفا لينوليك ، جنبا إلى جنب مع الأحماض الدهنية أوميغا ٣ ، هذه العنـــاصر جنبا إلى جنب مع الفيتامينات B تلعب دورا فعالا في منع وتخفيـــف الحالات النفسية المختلفة ، بما في ذلك القلق ، والإجهاد ، والاكتئاب ، وحتى الفصام . هذه العناصر أيضا تعزز الذاكرة الخاصة بك وتلعب دورا رئيسيا في تركيب الناقلات العصبية مثل السيروتونين .

٢٩. البندق يلعب دورا في تحسين مستويات الخصوبة فتشير الدراسات إلى أن هذه المكسرات ، في الواقع تمتلك القدرة على خفض مستويات السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين،وبالتالي يساعد في تحسين مستويات الخصوبة

٣٠. تفيد اضطرابات الحيض فالبندق فيه المواد المغذية الأخرى كفيتأمين E 31وهذا أثر إيجابي في تخفيف حدة تقلصات وبالتالي المساعدة على التغلب على اضطرابات الدورة الشهرية بطريقة أفضل٠

٣١. مصدر جيد للحديد تشير الدراسات إلى أن البندق علاج طبيعي رائع لنقص الحديد والقضايا الصحية التي نشأت بسبب نقص الحديـــد . هذه المكسرات تحتوي على الحديد بجرعات جيدة . كريـــــات الدم الحمراء تستخدم الحديد لامتصاص الأكسجين ، وبالتالي يحمي لكم من الظروف الصحية المختلفة . حفنة من البندق تعطي حوالي ٣٠٪ من القيمة اليومية الموصى بها من الحديد٠

٣٢. هو مصدر جيد لفيتامين E هو فيتامين تخثر الدم ، انه يلعب دورا هاما في إحباط فقدان الدم المفرط من خلال التسبب في تركيــــب الصفائح الدموية ، وبالتالي يحميكم من الحالات التي تهدد الحياة . هذا الفيتامين ضروري أيضا لامتصاص الكالسيــوم ، وبالتالي تقليل مخاطر الكـــسور المرتبطة نقص الكالسيوم٠

٣٣. جيد للحامل التغذية السليمة مهمة أثناء الحمل للحفاظ على صحة كل من الأم والطفل ، البندق مصدر غني لمختلف المواد الغذائية الأساسية لحمل جيدة ، بما في ذلك الحديد والكالسيوم . تأكد من تناول هذه المكسرات في الاعتدال جنبا إلى جنب مع اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفاكهة والخضار . أيضا ، تأكد من تناول السوائل الخاص بك هو كاف لتجنب أثارت قضايا الإمساك بسبب تناول الأطعمة الغنية بالألياف

٣٤. البندق جيد للرضع فيه حمض الفوليـــك هو عنصر أساسي يساهم في نمو الأطفال الرضع . فقط ٣٠ غراما من البندق سيجمع ١٧٪ من القيمة اليومية الموصى بها من هذا العنصر الضروري٠

٣٥. يمنع مرض السكري غالبا ما ينصح بها الأطباء باللبندق كوجبة خفيفة صحية لأولئك الذين هم تحت الحصار من مرض السكري ، وخاصة النوع ٢ ، فإنه يتم تحميله مع الألياف الغذائية ، مما يساعد فعلا للحفاظ على جسمه بالكامل ، كونه منخفض GI ، وتعرف هذه المكسرات لمنع مستويات السكر من التصاعد ، بالاضافة الى ذلك ، يمكن تناول البندق فعلا لتحسين مستويات . HDL لأنه يزيد من

مستوى الكولسترول الجيد في حين يخفض مستوى الكولسترول السيئ ، وبالتالي ، فإنه يمكنه الحماية من مخاطر ارتفاع نسبة السكر.

٣٦. مفيد للتحكم في مستوى ضغط الدم فالبندق مفيد للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، هو مصدر جيد من الدهون الصحية ، في حين أن المتغيرات من الدهون المشبعة تجعل ما يصل الى 1.5غرام فقط في اوقية (الاونصة) من هذه المكسرات ، كما أنه يتيح لك ٤٦ ملغ المغنيسيوم ، البوتاسيوم ١٩٣ غرام و ٢,٧ غرام من الألياف الغذائية . جرعة جيدة من البوتاسيوم ضرورية لخفض مستوى ضغط الدم وخفض المخاطر المرتبطة مع ظهور مختلف الظروف القلب والأوعية الدموية ، بما في ذلك السكتة الدماغية والشلل.

محاذير: يعد غير امن لبعض الناس الذين يعانون من حساسية من البندق وكانت لها ردود فعل تحسسية خطيرة بما في ذلك مشاكل في التنفس تهدد حياتهم (الحساسية المفرطة)، والناس الذين لديهم حساسية من الفول السوداني ، حبوب اللقاح.

٢٠- ترمس Tourmous



الاسم العلمي : ***Lupine***
أسماؤه:ترمس٠
الفصيلة : البقولية (القرنية)٠
موطن: النبات: حوض البحر المتوسط٠
وصف النبات: الترمس هو عشب حولي اوراقه مركبة وازهاره متجمعة في نورات راسيمية بيضاء او صفراء والثمره قرنية منضغطة والبذور بيضاوية مبططة صفراء، والترمس بذور مرة الطعم . وتنقع في الماء أو تغلي للتخلص من مرارتها.
يزرع ويتوفر في مصر وسوريا ولبنان والأردن وفلسطين ويستفيد من هذه النبتة الإنسان والحيوان وتباع بذوره جافة أو محضرة للتناول وذلك بعد نقعها بالماء لعدة أيام.
أنواع الترمس:

1. الترمس الأبيض (باللاتينية: albus Lupinus)
2. الترمس الأبيض الأوراق (باللاتينية: albifrons Lupinus)
3. الترمس الأريزوني (باللاتينية: arizonicus Lupinus)
4. الترمس الأشهب (باللاتينية: luteolus Lupinus)
5. الترمس الأصفر (باللاتينية: luteus Lupinus)
6. الترمس الأنطوني (باللاتينية: antoninus Lupinus)
7. الترمس الأيلي (باللاتينية: cervinus Lupinus)
8. الترمس البرتقالي (باللاتينية: citrinus Lupinus)
9. الترمس البرقوقي الأوراق (باللاتينية: prunophilus Lupinus)
10. الترمس التكساسي (باللاتينية: texensis Lupinus)
11. الترمس الثنائي اللون (باللاتينية: bicolor Lupinus)
12. الترمس الجميل (باللاتينية: formosus Lupinus)
13. الترمس الذابل (باللاتينية: aridorum Lupinus)
14. الترمس الزغبي (باللاتينية: villosus Lupinus)
15. الترمس الشاطئي (باللاتينية: littoralis Lupinus)
16. الترمس الشجري (باللاتينية: arboreus Lupinus)
17. الترمس الشجيري (باللاتينية: arbustus Lupinus)
18. الترمس الشعري (باللاتينية: pilosus Lupinus)
19. الترمس الصخري (باللاتينية: rupestris Lupinus)
20. الترمس الصغير الأزهار (باللاتينية: parviflorus Lupinus)
21. الترمس الصوفي الأوراق (باللاتينية: leucophyllus Lupinus)
22. الترمس الضيق الأزهار (باللاتينية: angustiflorus Lupinus)
23. الترمس الضيق الأوراق (باللاتينية: angustifolius Lupinus)
24. الترمس الطفري (باللاتينية: mutabilis Lupinus)

٢٥. الترمس الطويل (باللاتينية: elatus Lupinus)
٢٦. الترمس الطويل الأوراق (باللاتينية: longifolius Lupinus)
٢٧. الترمس العريض الأوراق (باللاتينية: latifolius Lupinus)
٢٨. الترمس العصاري (باللاتينية: succulentus Lupinus)
٢٩. الترمس العطري (باللاتينية: odoratus Lupinus)
٣٠. الترمس الغوادالوبي (باللاتينية: guadalupensis Lupinus)
٣١. الترمس الفضي (باللاتينية: argenteus Lupinus)
٣٢. الترمس الفلسطيني (باللاتينية: palaestinus Lupinus)
٣٣. الترمس القزم (باللاتينية: nanus Lupinus)
٣٤. الترمس قصير الساق (باللاتينية: brevicaulis Lupinus)
٣٥. الترمس الكبريتي (باللاتينية: sulphureus Lupinus)
٣٦. الترمس الكبير الأوراق (باللاتينية: polyphyllus Lupinus)
٣٧. الترمس الكونتي (باللاتينية: kuntii Lupinus)
٣٨. الترمس المبهرج (باللاتينية: spectabilis Lupinus)
٣٩. الترمس المتقارب (باللاتينية: affinis Lupinus)
٤٠. الترمس المتناثر الأزهار (باللاتينية: sparsiflorus Lupinus)
٤١. الترمس المرتب (باللاتينية: concinnus Lupinus)
٤٢. الترمس المرتفع (باللاتينية: adsurgens Lupinus)
٤٣. الترمس المرجي (باللاتينية: pratensis Lupinus)
٤٤. الترمس المعمر (باللاتينية: perennis Lupinus)
٤٥. الترمس الملون (باللاتينية: variicolor Lupinus)
٤٦. الترمس الممتلئ (باللاتينية: onustus Lupinus)
٤٧. الترمس المنتشر (باللاتينية: diffusus Lupinus)
٤٨. الترمس النهري (باللاتينية: rivularis Lupinus)
٤٩. الترمس النيفادي (باللاتينية: nevadensis Lupinus)
٥٠. ترمس الوادي (باللاتينية: vallicola Lupinus)

الجزء المستعمل البذور.

المحتويات الكيمياوية: يحتوي على نسبة ٣٠% من البروتين، و٣٤% من الكربوهيدرات ويحوي على زيوت ١٨ – ٢٨ % ، وارتفاع نسبة البروتين في البذور حيث تصل نسبته إلى ٣٠ – ٤٠ % ونسبة الكربوهيدرات ٣٤ % بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الزيت إلى ١٨ – ٢٨ %.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : يتناول كسفوف يدر البول ، ويستفاد من مطحون حبوب الترمس كغسول لمعالجة الصلع حسب الطب العشبى ، وهو يجلو الآثار والقروح ، ومع العسل يفيد ضيق النفس والسعال وسدد الطحال والمثانة والكلى ويسكن عرق النسا والمفاصل والنقرس(٣٧)٠.

ب-وفي الطب الحديث:

1. **تستخدم البذور لعلاج التهابات الجلد وحب الشباب٠**
2. **يساعد على سرعة التئام العظام المكسورة ٠**
3. **ويسكن آلام المفاصل ، وعرق النسا ٠**
4. **يزيد من حيوية الدورة الدموية ٠**
5. **يخفض الضغط المرتفع ٠**
6. **علاج لمرض السكر فيخفض نسبة السكر فى الدم إذا استعمل مع الحلبة على الريق٠**
7. **مقوي للكبد ٠**
8. **يقتل الديدان إذا شرب مغليه٠**
9. **يجلي البصرويقويه٠**
10. **يفيد القروح٠**
11. **يستخلص منه مانع الحمل.**
12. **يعالج الصداع ٠**
13. **موسع للشعب ومعالج للسعال ٠**
14. **مدر للحيض ٠**
15. **يزيل البلغم إذا استعمل مع العسل الأسود ٠**
16. **مسحوق الترمس يصنع منه عجينة لعلاج الأمراض الجلدية وحب الشباب والصدفية .**
17. **مقوي جيد للأعصاب**
18. **منبه للقلب**
19. **مفيد للهضم**

محاذير:

١- يمنع مرضى الضغط المنخفض من تناول كميات كبيرة منه٠

٢- تمنع الحوامل من تناوله لانه يزيد من تقلصات الرحم٠([٣٨])٠

---

(٣٧) – القانون ٤٤٤/١ ، و التذكرة ١م ٢٣٢-٢٣٣ ٠

(٣٨)- قاموس الغذاء ص: ١٠٦ ٠

٢١- التفاح: Apple



الاسم العلمي : ***Pytus Malus***

أسماؤه:التفاح ٠

الفصيلة:الوردية Rosaceae

موطن النبات:البلاد العر بية ولا سيما لبنان وبلاد الشام وتركيا وفرنسا وإيطاليا وإيران٠

وصف النبات: شجرة التفاح صغيرة ونفضية، يتراوح طولها من ٣ إلى ١٢ متر، ولها تاج ورقي واسع وكثيف الأشواك، ورق شجرة التفاح مرتب بالتناوب على شكل اهليليجات بسيطة، يصل

طولها من ٥ إلى ١٢ سم، وعرضها ٣-٦ سنتيمترات على سويقات ذات طول من ٢ إلى ٥ سنتيمترات برأس مدببة، وهامش مسنن، وجانب سفلي ناعم .يحدث الإزهار في الربيع في نفس وقت نشوء الأوراق، وزهور الشجرة بيضاء مع مسحة وردية تزول تدريجيا، ولها خمسة بتلات، وقطرها من ٢,٥ إلى ٣,٥ سنتيمترات. ينضج الثمر في فصل الخريف، وعادة ما يكون قطر الثمرة من ٥ إلى ٩ سنتيمترات. يحتوي وسط الفاكهة على خمسة أخبية مرتبة على شكل نجمة خماسية، ويحتوي كل خباء على واحدة إلى ثلاث بذرات ٠

الجزء المستعمل : الثمار والأوراق وقشور الثمار ٠

المحتويات الكيمياوية: وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول : خذ تفاحة باليوم تبعد المرض عنك دوم. يحتوي على الفيتـــامينـــات (أ- ب١ - ب٢ - ث) وللتفاح عدة وصفات طبية يعالج بها.

: يحتوي ١٠٠ غرام من التفــاح على : ٨٥% ماء ن و١٢% سكر ، و٤٠وحدة من فيتأمين ب١ ، و٩٠ وحدة من فيتامين أ ، و٢٠ وحدة من فيتاميـــــن سي ، و٤غم من الألياف، والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم و الكالسيوم و الفسفور و الحديد.

وتحتوي التفاحة بقشرها علي٨٠ سعراً حرارياً وتمنح الجسم١٥% من احتياجاته من الأليــاف الغذائيـــة اليومـــية والتي تساعد الجسم علي التخلص من الدهون وتخفيض الكولسترول بينما تساعد الألياف غير الذائبة علي تنظيم الجهاز الهضمي وتقلل من الاصابة بسرطان القولون وترفع من كفاءة القلب٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء و ثمار غضة أو مجففة . مفيــد في الأمراض الالتهابية الحادة ؛ يخفف من ألام الحمىً ؛ ومفيد للكبد والكليتين والمثانة ؛ إذا يسهل عملها ؛ ويهدئ السعال ؛ ويسهل افراز البلغم شراب التفـاح: إذا عصر التفــاح وقطر ماؤه وسد عليه في زجاجات . فإنه يبقى على حالته من غير فساد وقد يفيد شرب كأسين منه للأمراض الآتية مع المواظبة عليــه: أمراض الأوعيــة والغدد اللمفاويـــة - تصلب الشراييـن - داء النقرس - أمراض الكبـد - فقر الدم عام - أمراض الجهاز البولي - أمراض الجلد - الروماتيزم - الأعصاب(٣٩).

ب-و في الطب الحديث :

١. مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة٠
٢. يحتوي على مادة البكتين - التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة .
٣. يهدئ السعال و يسهل إفراز البلغم.
٤. يحد من ارتفاع الكولسترول في الدم .
٥. مفيد للكبد و الكليتين و المثانة , إذا يسهل عملها.

(٣٩) – التذكرة ١/ ٢٤٠-٢٤١ ٠

٦. يساعد في استقرار سكر الدم.
٧. يعالج الإمساك و الإسهال.
٨. يساعد على تفتيت حصى المرارة.
٩. لوقاية تصلب الشرايين ، ينصحوا الأطباء بأكل تفاحتين في اليوم.
١٠. يفيد في شفاء أصابع القدمين المحتقنة من البرد وذلك بهرس تفاحة مشوية مع قشرها ومزجه مع قليل من زيت الكتان وفرشها على الأصابع ولفها طيلة الليل ٠
١١. يفيد الإسهال الحاد المزمن ولاسيما إسهال الأطفال الرضع أثناء الصيف ، فيمنع عن الطفل جميع أصناف الغذاء إلا التفاح ، وتؤخذ من ٧-٩تقاحات فتبرش وتعطى للطفل حتى الإشباع ثلاث مرات يوميا مع الماء العذب فقط، وبعد ظهور التحسن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح المبروش ويضاف غليه مغلي الشوفان وباستمرار التحسن ينتقل إلى الغذاء الطبيعي حتى الشفاء ٠
١٢. ويعالج التفاح مرض الروماتيوم وذلك بإخذ كيلو غم من التفاح يوميا ولمدة شهر ٠
١٣. ويعالج التفاح بحة الصوت والسعال الناتج عن التهاب الحنجرة بخليط من التفاح واليانسون وسكر النبات للمسنين والأحداث ٠
١٤. التفاح يزيل الإمساك المستعصي ويلين البطن ٠
١٥. ويوصي الأطباء بالتفاح لمعالجة امراض الكبد والإصابة بتضخم الغدد اللمفاوية – داء الخنازير- وضعف الدم ٠
١٦. والمستحلب المأخوذ من قشور التفاح الجاف فيعمل مشروبا مفيدا لاسيما في الشتاء

محاذير : يجب اجتناب التفاح المصاب بالآفات الزراعية أو المعفر بالأدوية قبل النضوج للتخلص من الافات لأنه سام ٠.(٤٠)

خل التفاح : وردت آحاديث نبوية فيها ذكر الخل منها :عن جابر بن عبد الله ان رسول الله ρ : سأل أهله الأدم ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به وجعل يأكل ويقول : نعم الأدام الخل نعم الأدام الخل ، أخرجه مسلم واللفظ له وأبو داود والترمذي وقال حسن صحيح وابن ماجه والطبراني (٤١) .

الخل مادة سائلة ذو طعم حاد ويعد من التوابل وخل التفاح من أحسن أنواع الخل. ويصنع الخل عادة منالتفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم "خميرة الدياستيز" كما يحضر الخل بطريقة التشييد الكيمياوي .

---

(٤٠)- قاموس الغذاء ص: ١٠٨ ،ودليل العلاج ص: ٨٢ ٠

(٤١) صحيح مسلم : ١٦٢٢/٣ ، سنن ابي داود : ٣٦٠/٣ ، وسنن الترمذي : ٢٧٨/٤ وسنن ابن ماجه : ١١٠٢/٢ والمعجم الكبير للطبراني /١٩٩/٢ .




لماذا يستعمل الناس خل التفاح بكثرة ؟

الجواب : لأن أكثر الناس المهتمين بصحتهم يريدون تناول المواد الحيوية الضرورية المتوفرة في خل التفاح الطبيعي الذي يحتوي على قيمة الفيتامينات الخارقة و على الحوامض الأمينية التي تساعد في تكوين بناء بروتينات الجسم ، و بدونها لا يمكن العيش من المواد المعدنية الضرورية للحياة و البالغ عددها ١٥ ، فإن خل التفاح لوحده يحتوي على ١٢ منها (البوتاسيوم ، المغنيسيوم ، الصوديوم ، الفوسفور ، الكبريت ، الحديد ، النحاس ، الزنك ، سلين ، الفلور و الكلور) إضافة إلى ذلك فإنه يحتوي على مواد حيوية فعالة مثل CarotinoideوFlavonoide

خل التفاح وعلاجاته وصنعه:

الطريقة الأولى : يغسل التفاح جيداً بالماء ؛ ثم يقطع إلى قطع متوسط الحجم ؛ ويعبأ في آنية من الفخار أو البلاستيك ؛ وتغطى الأنية بقطعة من القماش ؛ وتحفظ في مكان دافئ . لمدة خمسة وأربعين يوماً حيث يختمر ؛ بعده ويعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم .

الطريقة الثانية : يؤخذ ما يقارب الــ أربعة كيلوا غرامات من التفاح ، ويغسل غسلا جيدا ثم يقطع أرباع دون تقشيره أو نزع بذرة ، بل يكون التفاح بكامل محتواه ، بعد ذلك يفرش بداخل سلة مخرمة تكون من البلاستيك أو ما شابهها كي تكون التهوية جيدة له ، ويغطى بشاش خفيف عن الحشرات ويترك في مكان دافي ولمدة اسبوع حتى يتبخر وتظهر رائحة نفاذة قوية منه وهي رائحة التخمر و تلاحظ تراكم البكتريا على أطراف التفاح تدريجيا حتى تعم البكتيريا

كامل التفاح مع مرور الوقت، بعد ذلك يؤخذ من السلة ويوضع داخل قارورة بحيث يكون التفاح داخل القارورة لايزيد عن خمس اصفف متراكمة فوق بعض ، كي يكون اعتصاره بطئ وبطريقة صحيحة دون أن يكون ثقل التفاح هو المتسبب في العصر ، تغطى فوهة القارورة بقطعة قماش وتترك في مكان دافي وتراقب لمدة اسبوع ، وكل ما رأيت أن هناك سائلاً أصفر قد نزل في قاع القارورة قم بقلبها وتفريغه في قارورة أخرى دون أخراج التفاح منها ودون ملامسة يدك له ، كرر العملية حتى تجد أن التفاح قد نشف ولم يعد فيه سوائل ، بعدها تخلص منه ، وقم بترشيح الخل الذي سبق وقمت بجمعه بقاروره ثانية ، ستجد أن الخل يترك بقايا وترسبات لونها مائل للسواد دعها تتجمع أسفل القارورة وقم بسكب الخل بقاروة أخرى ، إلى أن يبقى لديك خل نقي وخالي من الشوائب . في الأوقات الباردة تأخذ العملية ما يقارب الـ ٢٥ يوماً ، والأيام الحارة لا تتجاوز الـ ١٢ يوما .

مم يتركب الخل؟

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

الخل الكيميائي : الكثير منا يسمع بخل التفاح ، ويقرأ بكتب السنة عن الخل وعن فوائده واستخدامه في التداوي ، ولكن هناك ثمة أمر يجب أن لا نغفله وهو أن ما نشاهده بالأسواق من أصناف الخل سواءاً منه مايسمى بخل التفاح أو خل العنب ، فإنما هو مشتق من حامض الخليك الكيميائي وهو ليس كمثل الخل الوارد ذكره في السنة ، وخل التفاح الحمضي الكيميائي مهيج لغشاء المعدة (جدار المعدة) وله أضرار جانبية عديدة وقد يصيب مستخدميه بتقرح في الأمعاء والمعدة وفم المعدة خصوصا إن أستخدم غير ممزوج بقدر كاف من الماء الذي يذهب حدة تركيزه ، كما أن هذا الخل الحمضي الكيميائي لا يستخدم في التداوي من العلل كما هو الحال في الخل الذي ذكر في كتب السنة ، ويعرف عن خل التفاح أنه أفضل أنواع الخل سواءا من الناحية الغذائية أو العلاجية ، وإن كانت هناك أنواع أخرى كخل العنب لكن لا تعادل فوائده فوائد خل التفاح . والخل من الأدوية النبوية التي ذكرته السنة الشريفة ومن فوائده العلاجية سنذكر شيئأ من ذلك .

الاستعمالات الطبية للخل : في الطب القديم :لقد عرف العرب كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر ومن ذلك ما رواه جابر بن عبد الله ان رسول الله ρ : سأل أهله الأدم ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به وجعل يأكل ويقول : نعم الأدام الخل نعم الأدام الخل ، أخرجه مسلم واللفظ له وأبو داود والترمذي وقال حسن صحيح وابن ماجه والطبراني (٤٢) .

ومن منافعه: إذا جمع الخل مع دهن الورد وماء الكرفس الرطب نفع من الحكة والجرب واكبر البثور إذا مرخت به وينفع من شقاق اليدين والرجلين إذا أذيب معه الشمع واستعمل

(٤٢) صحيح مسلم : ١٦٢٢/٣ ، سنن ابي داود : ٣٦٠/٣ ، وسنن الترمذي : ٢٧٨/٤ وسنن ابن ماجه : ١١٠٢/٢ والمعجم الكبير للطبراني /١٩٩/٢ .

(٤٣) وينفع من الصـــداع إذا ضـــمد به مع ورق الحناء (٤٤) وينفع من القروح التي تنثرها بالبدن (٤٥) ويفتق الشهوة ويقطع نزف الدم وإذا تمضمض به ساخنا نفع من وجع الاسنان (٤٦) .

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم(٤٧) .

ويقول ابن سينـــا في القانون":يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شفي"(٤٨).

ويقول ابن البيطـار: "إذا بل الصوف غيـــر المغسول به أو الإسفنج ثـم وضــــع على الجروح أبرأهـــا وقد يرد السـرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتآت إلى الخارج ويشـد اللثـة المسترخيـة وينفع من القروح الخبيثـة التي تنتشر في البدن. إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سـيلان الفضول في الحلق ورفع اللهاة الساقطة وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، يطفي حرق النار أسرع من كل شيء. (٤٩)

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرتـــه :يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النـــزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطريـــة ويزيـــل الأورام طلاءً بالعسل والنقرس بالكبريـت والخدر والكزاز والمفاصـل بالحرمل، يقطع البواسيــــر، ويزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً. إذا هري فيه بصل الفصل بالبطيـــخ ثم صفي وشمس أسبوعـــاً وأخذ فيه كل يوم ٥٠ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم" (٥٠).

أما خل التفاح في الطب الحديث ففيه أما خل التفاح ففيه المنافع الاتية :-

1. **يساعد على الإنجاب .**
2. **يفيد في إلتهاب عصب الوجه بأخذ المريض ملعقة صغيرة من ٦-٧ مرات يوميا.**
3. **يفيد من الشفاء من آلام المفاصل بأخذ ملعقة صغيرة من ٦-٧ مرات في اليوم .**
4. **خل التفاح مع العسل يزيل التعب المزمن ويجلب النوم لأن العسل٠**
5. **يجلب النوم والخل يزيد فعاليته .**

---

(٤٣) الكفاية في الطب لابن رضوان ، ص٨٠ .
(٤٤) من لا يحضره الطبيب الرازي : ص٢٣ .
(٤٥) الجامع لابن البيطار : ٦٥/٢-٦٧ .
(٤٦) الحاوي : ٢٤٦/٢٠-٢٤٨ .
(٤٧) – التذكرة ٣٤٥/١-٣٤٦ ٠
(٤٨) – القانون٤٦٢/١ ٠
(٤٩) – الجامع ٦٥/١-٦٨ ٠
(٥٠) – التذكرة٣٤٥/١-٣٤٦ ٠ ٠

٦. خل التفاح يشفي من داء الشقيقة والصداع المزمن ويؤخذ ملعقة صغيـــرة في كوب ماء يستنشقه المريض .
٧. الدوار والدوخة يشرب المريض كوبين في اليوم من مزيج الخل والماء ٠
٨. لآلام الخلع والرقبـــة يتناول ملعقة صغيـــرة من الخل مع الماء يتغرغـر بها ثم يشربهما .وتعمل الغرغرة في كل ساعتيـــن لمدة أربع وعشريـــن ساعة أي في اثنتي عشر مرة وذلك لإزالة آلام اللوزتين .
٩. ولدوالي الساق : تدهن الأوردة على الســاق بالخل مرة في الصباح والأخرى في المساء ويشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء في الصباح ومرة ثانية في المساء لمدة شهر .
١٠. داء الثعلبة : يدهن بالخل ست مرات يوميا بواسطة الأصبع ويغطس في الخل ثــم يدهــن يبدأ بالمرة الأولى بعد النهوض من الفــراش مبــاشرة والأخيرة قبل النوم في المساء (٥١) .
١١. أنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان "طب الشعوب" على خل التفاح خاصة فقال: "إذا شرب مع الماء كان أحســن علاج للبرد، وهو يســمن ويفيد ضــد القشــف والقوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأســاً من الماء في ملعقة صـــغيرة من الخل والعســـل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضـمي من كل ســوء ويحصـلون أيضـاً على عناصـر مفيدة ومغذية ومطهرة. وقال أيضاً أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح."
١٢. يســـتعمل خل التفاح عادة مع ماء بارد ويســـتعمل بعد الانتهاء من الوجبة مباشرة وينصحك بعدم استخدامه ما دامت المرأة ترضعين طفلاً حيث انه يؤثر عليه ، إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجســم بحالة جيدة ، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده . وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها ، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور ، والحديد ، والكلور , والصـوديوم ، والكالسـيوم ، والمغنيز ، والسـلكيوم ، والفلور ، والبوتاسيوم، والكبريت ٠
١٣. الذبحة الصدرية : Angines : تصنع غرغرة من ٧٠ غراما من خل التفاح تخلط بكأس ماء فاتر وتجري الغرغرة بها عدة مرات ويشـــرب الباقي وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار وإذا كان الحلق حســاســاً فيوضــع من الخل ٥٣ غرام فقط في كأس الماء . ولأجل الأطفال من السن خمس سنوات توضع ٢٠ غرام من الخل في

(٥١) الطب الشعبي :د- جارفيس : ص/٣٣ ، ٤٦ ، ٨٢ ، ٨٥ ، ٨٧ ، ٩٠ ، ٩٣ ، ١٩٥ ، ١٩٦ ، ١٩٧ ، ٢٠٣ .

١٠٠ غرام من الماء ويضـاف إليه ٢٠ غرام من العسـل وتجري الغرغرة عدة مرات ببطء.

١٤. الحروق :لتجنب حدوث فقاعـات الحروق وآثارهـا يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح ، ويفعل ذلك أيضا للحروق الشمسية . ولعلاج الحروق : يتم طلاء موضع الحرق بالخل المركز مرتان ولمدة يوم واحد .

١٥. القيء : يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صـغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن ، وإذا استمر القيء وتفاقم يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صـغيرة من خل التفاح ونصـف قدح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

١٦. لدغ الحشـرات : دلك الأجزاء المكشـوفة من الجسم بغسـول مركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي السعتر وتوضع على مكان اللدغ بسرعة تامـة كمادة مبللة بخل التفـاح وتبل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر.

١٧. لعلاج وتطهير المسالك البولية : يقول الدكتور (س . جارفيـس) في سرد فوائد خل التفاح الطبية فيقول إذا جمع إنسـان بوله الليلي بعد أن يشـرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في الصباح اليوم التالي خالياً من كل ترسـب رملي مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول٠ وفي حالات التهـاب حوض الكلى ووجود خلايـا قيحيـة في البول يحـدث عـادة شـرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية ٠

١٨. الأرق :

أ- يشـرب بعد حوالي سـاعة ونصـف من تناول الطعام مزيج من نصـف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ٠

ب- تؤخذ ثلاث ملاعق صـغيرة من خل التفاح مع فنجان عسـل ويمزج الجميع ، وتؤخذ منه على هيئة جرعات بواسطة ملعقة صغيرة عند النوم وعند لإنتباه من النوم ، وتكرر العملية كل نصف ساعة حال بقي الأرق مستمراً .

١٩. السـعال:يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صـغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً ،وإذا كان السـعال شـديداً يؤخذ ملعقة صـغيرة كل سـاعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل .

٢٠. الدوالي :يؤخذ قليلا من خل التفاح المركز وتدلك به الأوردة الممتدة بالساق ، وذلك مرة صـباحاً وأخرى مسـاءا ولمدة شـهر ، عند ذلك سـيلاحظ ضـمور الأوردة المصـابة ، كما ينصـح أثناء العلاج أخذ ملعقة صـغيرة من خل التفاح تمزج بكأس من الماء وذلك مرتين في اليوم ولمدة شهر ٠

٢١. لعلاج الثعلبـة : قم بطلي موضع الإصابـة بخل التفاح المركز ٦ مرات خلال اليوم ولمدة ١٥ يوما ٠

٢٢. لعلاج التهاب المفاصل:يؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة شهر .
٢٣. لعلاج الرطوبة وسيلان الدمع اللتان تصيبان العينين :يؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة أسبوعين ٠
٢٤. للوقاية من تصلب الشرايين : تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء بصورة دائمة٠
٢٥. للوقاية من التسمم الغذائي: تؤخذ ملعقتين صغيرتين في كأس من الماء قبل تناول طعام يشتبه بفساده ، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله ٠
٢٦. لعلاج الكلى والتهاب البول والصديد:تؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس من الماء مرتين يوميا ولمدة ١٥ يوما .
٢٧. لعملية التخسيس وإنقاص الوزن: يستعمل خل التفاح لإزالة الزائد من الشحوم بجسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ، ولمدة عام وذلك كافي لإزالة ما يقرب من عشرة كيلوا غرامات من الشحوم ، دون الحاجة إلى اتباع نظام غذائي معين وقتها ولا الإقلال من الطعام أو الرجيم وغيره .
٢٨. لعلاج القوباء:
أ- تؤخذ كمية قليلة من خل التفاح المركز ويدلك به موضع الإصابة ويكون ذلك وقت النهوض من النوم ، تكرر العملية (٤) مرات في النهار ومرة قبل النوم ولمدة ٤ أيام٠
ب- يستخدم المر مخلوطا مع الخل كدهان موضعي.
ت- ج-خل التفاح: يستعمل خل التفاح على هيئة غسول حيث يدلك به الجسم كله قبل النوم حيث يحمي المريض من التعرق.
٢٩. لعلاج التعرق الليلي : يؤخذ قليلا من خل التفاح ويدلك به سائر الجسم ، ويكون ذلك قبل النوم .
٣٠. لعلاج الإسهال والقئ : تؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس ماء عند كل وجبة طعام لمدة ٤ أيام ٠
٣١. ولعلاج سوء الهضم : بعد أكلة ثقيلة مثل اللحوم يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح ٠
٣٢. لعلاج التهاب الحلق : تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء وذلك على شكل غرغرة خلال كل ساعة ولمدة خمس ثواني ، وينصح ببلع ذلك كاملا بعد الغرغرة ، وعند ملاحظة تحسن تجعل الجرعة كل ساعتين ، يداوم على ذلك لمدة يومين فقط .
٣٣. لتقوية اللثة وتطهير الفم : تجرى مضمضة بمزيج من خل التفاح ٣٥ غرام مع ١٠٠ غرام من الماء ثم المضمضة.

٣٤. لمكافحة الجراثيم والبكتيريا: معلوم أن الجراثيم التي بداخل جسم الإنسان تعيش على إمتصاص الماء الذي تحتاج إليه خلايا جسم الإنسان ، ولكن وجود مادة البوتاس الموجودة بخل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء من خلايا جسم الأنسان بل تكون الخلايا هي التي تمتص الماء من تلك الجراثيم عندها تموت تلك الجراثيم ، لهذا ينصح تزويد خلايا جسم الإنسان بمادة البوتاس والموجودة بخل التفاح وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء مرة في اليوم ٠

٣٥. لعلاج الشقيقة: يتم ذلك بواسطة إستنشاق ، وهو وضع مقدارا متساويا من الخل والماء في وعاء على النار حتى درجة الغليان وعند صعود البخار يتم استنشاقه ٢٠ مرة أو أكثر ٠

٣٦. مدر للبول..

٣٧. والتفاح ينظم الجهاز الهضمي ويمنع الإمساك ويوقف الإسهال .ويفيد في النقرس والروماتيزم .

٣٨. ويمنع تكوين الحصوات المرارية

٣٩. وينظف الأسنان

٤٠. ويفيد في حموضة المعدة .

٤١. وقشر التفاح يجفف ويمكن عمل شاي منه بفيد في تنظيم سكر الدم ويفيد في الروماتيزم .ويساعد علي الهضم ويزيل النفايات من الكبد. وهو مصدر غني بفيتامين ج والألياف (مادة) . ولو تناولنا قشرته فهي قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذي يضبط سكر الدم ويمدنا بالطاقة .

٤٢. والتفاح يعالج مشاكل الجلد وإلتهاب المفاصل .وبه ١٢% سكر ونسبة عالية من فيتامينات أ وب مركب وج وحامض بانثونيك وبيوتين وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم والصوديوم. وأكل ثمار التفاح ينظف الأسنان ويمنع التسوس . ويمكن تحضير خل التفاح الطبيعي بترك عصير التفاح لمدة اسبوعين خارج الثلاجة ويصفي العصير للحصول علي الخل .

٤٣. وخل التفاح الذي يباع مغشوش حيث يصنع من خل صناعي ويوضع عليه اللون وزيت تفاح صناعي .ولا يمتاز خل التفاح عن الخل الطبيعي العادي .ويحظر تناوله علي الذين يعانون من قرحة المعدة.

٤٤. عصير التفاح يفيد الحوصلة الصفراوية ويعرف بتأثيراته المطهرة والشافية للالتهابات الداخلية ؛وهو يحتوى على البكتين وحمض الماليك. احرص على أن تعصر التفاح بقشره ؛والتفاح محمل بالعناصر الغذائية وتحتوى تفاحة واحدة على ١٢٩ سعرا فقط كما أن التفاح يمكن أن يخفض كولسترول الدم وينشط وظائف الكبد ويخلص الجسم من السموم ويقلل آثار أشعة إكس وتكفى ٥ تفاحات

٤٥. لعمل كوب واحد كبير من العصير.

٤٦. بيروفات Pyruvate: تتكون البيروفات في الجسم نتيجة هضم الكربوهيدرات والبروتين بالطعام .وتوجد في التفاح الأحمر والجبن . ويقال أنها تقلل الوزن وتقوم بالإقلال من الشهية .
٤٧. غني بالفيتامين (آ) وفيتامينات (ب١ وب٢ و ث - (من أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً - ينشط الأمعاء ويكافح الأمساك المزمن والأسهال عند الأطفال وحصى الكلى والحالبين والمثانه.
٤٨. يزيل حمض البول ٠
٤٩. ويخفف نقيعه من آلام الحمى والعطش ٠
٥٠. ويخلص من الأحماض والدهون ٠
٥١. ويسهل افراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد.
٥٢. ينشط القلب ٠
٥٣. ويخفف آلام التهاب الأعصاب، ووهن القلب٠
٥٤. ويصون الأوعيه الدمويه والأسنان من النخر٠
٥٥. ويزيل الشعور بالتعب (٥٢)٠

محاذير:

يؤدي تناول خل التفاح إلى قرحة المعدة إلا إذا خفف بالماء ٠

---

(٥٢)- قاموس الغذاء ص: ٢٠٨-٢١٤ ٠ ٠

٢٢ - التمر :   :   Dates








الاسم العلمي : ***Dates***
أسماؤه: التمر ، البلح ٠
الفصيلة: البلحية – الفوفلية – النخلية سابقا ٠
الموطن الأصـــلي للنبات: ويشـــير الكثير من المؤرخين إلى أن بلاد الرافدين (العراق) هي الموطن الأصـــلي للنخيل، وإن كـان هنـاك من يرى أنـه انتقل من الجزيرة العربيـة إلى بلاد الرافدين، وعموما فالأمر لا يخرج عن أن أهل هذه الشـجرة هو الوطن العربي وبالتحديد شـبه الجزيرة العربية والعراق ومنها انتشـرت إلى شـــبه القارة الهندية وبلاد الصـين.هذا ويعيش النخيل في جميع أنواع التربة ويقاوم الكثير من الظروف المناخية القاســـية، ويحتمل درجات الرطوبة العالية ويثمر النخيل حتى لو غمرت الأرض بالمياه لعدة شهور.
وصـف النبات: نخلة التمر شـجرة معمرة، لها ساق) جذع) غليظة ترتفع نحو ٣٠ متر تتوجها أوراق ريشـية كبيرة (السـعف) بهية المنظر. النخل نبات ثنائي المسكن فهناك نخل ذكري وآخر أنثوي كلاهما يخرج عراجين ويتوجب نقل بعض العراجين الذكرية لرش طلعها على العراجين الأنثوية لتلقح عقب انشقاق الاغريض الحاوي على العراجين الأنثوية وبروزها منه لتثمر عن بلح أخضـــر يتحول إلى اللون الأصـــفر أو الأحمر معلق بالشـــماريخ. وللنخيل اصـــناف كثيرة وأنواع وفيرة ووقد يصل جمل النخلة في بعض الأحيان على أكثر من مائة كغم وذكرت أنواعه في كتابي إتحاف الأسرة بمعرفة تاريخ البصرة فقد خصصت جزءا كاملا لمعرفة النخلة وثمرها وأنواعها وفوائدها وكيفية زراعتها وكيفية صـــناعتة التمر وما يتعلق به ، فقد ذكرت أن في البصـــرة وحدها ٤٥٦ نوعا من التمر بينما في العراق أكثر من ٨٦٠ نوعا معظمها اندثر ولم يبق إلا القليل من الأنواع لأسباب يعفها العراقي ٠
الجزء الطبي المستعمل:الثمرة والجمار وبقية ما يتعلق بالنخيل ٠
المحتويات الكيمياوية: وجد أن ١٠تمرات تحتوي على ٢٢٨ ســـعرا حراريا و ١/٦ غم من البروتينات و١٦ غم من الكربوهيدرات، كما يعتبر التمر غنيا بالألياف الطبيعية بالإضـــافة احتوائه على ٥٤١ غم من البوتاســـيوم، والتمر غذاء كامل لاحتوائه على الفســـفور والحديد وفيتـامين ب وب ٢ و ب ب و أ ومواد ســـكريـة ومواد دهنيـة وبروتين ومـاغنيســـيوم وألياف(٥٣) ٠
ويحتوي التمر على مائة غرام منه على ١ ملغم من الصوديوم و ٧٩ ملغم من البوتاسيوم و ٦٥ ملغم من الكالسيوم و ٦٥ ملغم مغنيسيوم و ٥ ملغم حديد و ٧٢ ملغم فسفور و ٦٥٠ ملغم كبريت و ٨٣ ملغم كلور ، ويحتوي أيضاً على ٧.% سكريات و ٦% دهون و ٢,٤% ألياف

(٥٣) المصدر السابق : ص١٩٣ ، والآفاق العلمية : ص١٧٨ ، وقاموس الغذاء : ص١٥٥ ، والتداوي بالقرآن : ص١١٩ . (الكاربوهيدرات والكلس والمنغنيز والنحاس وفيتامين أ ، ب ، ب ، د)

و ٢% بروتين ويحتوي على (الكاربوهيدرات والكلس والمنغنيز والنحاس وفيتامين أ ، ب ، ب ، د) (٥٤) .

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم:

عن سعد بن أبي وقاص أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) وفي لفظ (من اصطبح كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل) ومن حديث عائشة رواية أخرى وهي (إن في عجوة العالية شفاء ، أو أنها ترياق أول البكرة) .

فحديث سعد رواه البخاري واللفظ له ومسلم وأبو داود واللفظ الثاني رواه البخاري وحديث عائشة في الرواية الأخرى رواها مسلم (٥٥)

والعالية : هي أماكن بأعلى أراضي المدينة (٥٦) .

وثبت أنه صلى الله عليه وسلم (حنك بالتمر غلاما ولد لأبي طلحة فسماه عبد الله وغلاما ولد لأبي موسى فسماه إبراهيم وعبد الله بن الزبير لما ولد) ورد ذلك في ثلاثة أحاديث رواها مسلم (٥٧) .

وعن أنس قال (كان رسول الله ρ يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم يكن تمرات حسا حسوات من الماء) رواه أحمد وأبو داود والترمذي وقال حسن صحيح وحسنه السيوطي (٥٨) .

منافع التمر: يقوي المعدة ويقتل الدود المتولد من العفونة في البطن ودفع ضرره ان يؤكل بالقثاء ، وانه يقوي الكبد والاعضاء ويلين الطبع ويزيد المني (٥٩) . أما الرطب فإنه يقوي المعدة الباردة ويخصب البدن ويلين الطبيعة وهو أنفع للنفساء بل هو أحسن دواء (٦٠) .

ب-وفي الطب الحديث:

١. التمر غذاء جيد .
٢. وهو مقو للعضلات والأعصاب .

---

(٥٤) المصدر السابق : ص١٩٣ ، والآفاق العلمية : ص١٧٨ ، وقاموس الغذاء : ص١٥٥ ، والتداوي بالقرآن : ص١١٩ . (الكاربوهيدرات والكلس والمنغنيز والنحاس وفيتامين أ ، ب ، ب ، د) .

(٥٥) صحيح البخاري : ١١٤/٧ ، وصحيح مسلم الطبعة العلمية : ٢١٩/٢ ، وسنن ابي داؤد : ٨/٤ ، واللفظ الثاني في صحيح البخاري : ١٩٧/٧ ، رواية عائشة في صحيح مسلم طبعة العلمية : ٢١٩/٢ .

(٥٦) النهاية في غريب الحديث : مادة كلا : ٢٩٥/٣ .

(٥٧) صحيح مسلم طبعة العلمية : ٤٦٠/٢ .

(٥٨) مسند احمد : ١٦٤/٣ ، وسنن أبي داؤد : ٢٠٦/٢ ، وسنن الترمذي : ٧٩/٣ ، والجامع الصغير للسيوطي : ١١٩/٢ .

(٥٩) المعتمد : ص٥١ ، وتسهيل المنافع : ص١٩ .

(٦٠) زاد المعاد : ١٩٦/٣ ، وتسهيل المنافع : ص١٩ ، وتقويم الأبدان : ص٢٨ .

٣. ومرهم مؤخر لمظاهر الشيخوخة وإذا أضيف إليه الحليب كان أصلح الاغذية ولاسيما لمن كان جهازه الهضمي ضعيفا وتضارع قيمته الغذائية اللحوم ، وإلى ثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية ٠
٤. وهو يفيد المصابين بفقر الدم وبالأمراض الصدرية ويعطي على شكل عجينة أو منقوع يغلي ويشرب على دفعات٠
٥. وهو يفيد الأولاد والصغار والشباب والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والنساء الحاملات ٠
٦. وأنه يزيد من وزن الأطفال ٠
٧. ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظ كرتها ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب السمع ٠
٨. ومهدئ للأعصاب ويحارب القلق العصبي٠
٩. وينشط الغدة الدرقية٠
١٠. ويشيع السكينة والهدوء في النفس فتناول النمر صباحا مع كأس حليب يقوي الأعصاب ويلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والإلتهاب ويقوي حجيرات الدماغ والقوة الجنسية ٠
١١. ويكافح الدوار وزوغان البصر والتراخي والكسل عند الصائمين
١٢. ومنقوعه يفيد ضد السعال وإلتهاب القصبات والبلغم ،
١٣. وأليافه تكافح الإمساك٠
١٤. وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم (Acidose) التي تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع الضغط، وإضافة اللوز أو الجوز أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله وعاه بالبروتين والدهن٠
١٥. أما الدبس فينفع من السعال والبرد والفالج ووجع المفاصل (٦١) .
١٦. وورد التمر للعلاج في حديث رسول الله ρ في علاج السم والسحر ولاسيما العجوة منه ، قال النووي : (العجوة هو نوع جيد من التمر وفضله التصبح بسبع تمرات منه ويخصص عجوة المدينة من دون غيرها أو عدد السبع من الأمور التي عليها الشارع ولا نعلم نحن حكمتها فيجب الإيمان بها والإعتقاد والحكمة فيها وهذا كأعداد الصلوات ونصاب الزكاة وغيرها فهذا هو الصواب في هذا الحديث) (٦٢) . قال الذهبي : (العجوة غذاء فاضل كاف وإذا أضيف إليه السمن تمت كفايتها) ثم قال : (والعجوة نوع من تمر المدينة أكبر من الصيحاني يضرب إلى سواد من غرس النبي ρ وإنما صار فيها هذه المنافع ببركة غرسه ρ (٦٣) . وأما الغاية من

(٦١)- قاموس الغذاء : ص/١١٥-١١٦ ، والآفاق العلمية : ص١٧٩-١٨٠ .
(٦٢)- شرح صحيح مسلم : ٣/١٤ .
(٦٣) - الطب النبوي للذهبي : ص/٣١ .

قوله) إلى الليل (فمفهومه أن السر الذي في العجوة من دفع ضرر السحر والسم يرتفع إذا دخل الليل فيحق من تناوله من أول النهار. ولم أقف في شيء من الطرق على حكم من تناول ذلك فيأول الليل، هل يكون كمن تناوله أول النهار حتى يندفع عنه ضـــرر السم والسحر إلىالصباح، والذي يظهر خصوصية ذلك بالتناول أول النهار؛ لأنه حينئذ يكون الغالب أنتناوله يقع على الريق، فيحتمل أن يلحق به من تناول على الريق كالصائم، وظاهرالإطلاق أيضاً المواظبة على ذلك. قال الخطابي: كوز العجوة تنفع من السم والسحر إنماهو ببركة دعوة النبي [لتمر المدينة لخاصية فيه وقيل : يحتمل أن يكونالمراد نخلاً خاصاً بالمدينة لا يعرف الآن. ويحتمل أن يكون ذلك خاصاً بزمانه .

١٧. وأما خصوصية السبع فالظاهر أنه لسر فيها،وإلا فيستحب أن يكون ذلك وتراً، وما جاء في هذا العدد في معرض التداوي فذلك لخاصـيةلا يعلمها إلا الله أو من أطلعه على ذلك. وقال ابن القيم: عجوة المدينة من أنفع تمرالحجاز، وهو صـنف كريم ملزز متين الجسم والقوة، وهو من ألين التمر وألذه. والتمر فيالأصل من أكثر الثمار تغذية لما فيه من الجوهر الحار الرطب وأكله على الريق يقتلالديدان لما فيه من القوة الترياقية، فإذا أديم أكله على الريق جفف مادة الدودوأضعفه أو قتله.

قال سـماحة الشـيخ العلامة عبدالعزيز بن باز مفتي الديارالسـعودية السـابق - يرحمه الله - في تعليقه على هذا الحديث: والذي يظهر أنه يشـمل التمر كله، ولذا ينبغي لكل مسلم أن يتصبح بسبع تمرات كل يوم .

١٨. وكان الحبيب صـلى الله عليه وسـلم يقتصـر في إفطاره على بضـع تمرات وجرعة من الماء يقوم بعدها إلى الصـلاة حتى إذا أغطش الليل وانتهى من الصـلاة تناول طعاماً خفيفاً يسد جوعه ، ويسد حاجة جسمه من الغذاء ، دون شعور بالتخمة أو بالامتلاء .ومن فوائد هذا النمط من الإفطار :

أ- عدم إرهاق المعدة بما يقدم إليها من غذاء دسم وفير بعد أن كانت هاجعة نائمة طيلة ١٨ ساعة تقريباً ، بل تبدأ عملها بالتدريج في هضم التمر السـهل الامتصـاص ، ثم بعد نصف ساعة يقدم لها الافطار المعتاد .

ب- أن تناول التمر أولاً يحد من جشع الصائم فلا يقبل على المائدة ليلتهم ماعليها بعجلة دون مضغ أو تذوق .

ت- أن المعدة تستطيع هضم المواد السكرية في التمر خلال نصف ساعة فإذا بالدم يترع بالوقود السـكري الذي يجوب أنحاء الجسـم ويبعث في خلاياه النشـاط ، فيزول الاحسـاس بالدوخة والتعب سـريعاً .قال صـلى الله عليه وسـلم : ((إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ؛ فإنه بركة ، فإن لم يجد تمراً فالماء ، فإنه طهور)) ، هذا من كمال شـفقته على أمته ونصـحهم ، فإن إعطاء الطبيعة الشئ الحلو مع خلو المعدة أدعى إلى قبوله ، وانتفاع القوى به وحلاوة المدينة التمر، ومرباهم عليه، وهو عندهم قوت وأدم ورطبه فاكهة . وأما الماء ، فإن الكبد يحصـل لها بالصـوم نوع

يبس فإذا رطبت الماء ، كمل انتفاعها بالغذاء بعده . ولهذا كان الأولى بالظمآن ، أن يبدأ قبل الأكل بشرب قليل من الماء ، ثم يأكل بعده .

١٩. غذاء النفساء: وقد ورد ذكر النخيل بالقرآن الكريم في أكثر من موقع، كما جاء في قوله تعالى :((وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِيّاً)) سورة مريم/٢٥ . والتمر فيه فائدة للمرأة عند الولادة فإن في البلح هرمونا أنثويا يسمى : (السنتوسينون) وهذا الهرمون يزيد من انقباضات الرحم في أثناء الولادة وبذلك يقلل من متاعب آلام ، مع احتواء الرطب على عنصر منشط للأمعاء مما يمنع الإمساك وهذا الإمساك يعوق الولادة ويضيق الأم الحامل كما يساعد الرطب على طرد المشيمة مباشرة بعد الولادة لأن بقاءها مدة طويلة بعد الولادة يهدد حياة الأم أحيانا ، كما يخفض ضغط الدم الذي يرتفع أثناء الولادة اذ تعتصر الأم وتتوتر أعصابها فلابد من مهدئ للضغط والتمر أو الرطب هو خير علاج لذلك (٦٤) .

٢٠. التمر:- سريع التمثيل والامتصاص لذا فهو يذهب رأسا الى الدم ثم العضلات ليمنحها القوه والطاقة الحرارية، كما أنه يساعد على ازالة التعب والدوخة والخمول، والتمر مريح للأعصاب وطارد للتوتر والقلق ومهدىء للقرحة المعدية، وهو مفيد للقضاء على آفات الكبد واليرقات وجفاف الجلد وتشقق الشفاه وتساقط الشعر وتقصف الأظافر وهو غني بالفسفور ولذلك فهو يساعد على تقوية العظام والأسنان، ويحتوي على الألياف السليلوزية فهو يساعد على تسهيل حركة المعدة والأمعاء ويعتبر ملينا طبيعيا وهو أيضا يحتوي على نسبه عالية من فيتامين أ مما يساعد في تقوية أعصاب البصر والسمع ويساعد على تقوية الأعصاب لتأثيره على الغدد الدرقيه وترطيب الأمعاء وقوة الجسم وهو مقو للكبد وقاتل للدود اذا أكل على الريق، وهو مهم لتنقية الرئة وصفاء البشرة ويوصف كعلاج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية ، والتمر غذاء كامل لاحتوائه على الفسفور والحديد وفيتامين ب وب ٢ و ب ب و أ ومواد سكرية ومواد دهنية وبروتين وماغنيسيوم وألياف، لكن نسبة المواد الدهنية والبروتين قليله لذا كان لابد من اضافة مادة أخرى .

٢١. إذا عجن التمر بالحبة السوداء وأكل منه قدر فنجان صباحا فإنه يقوي القلب ويقضي على تصلب الشرايين ويعالج الدوار والوهن ويقوي الإعصاب .

٢٢. نوى التمر إذا حمص كالبن وطحن ثم أخذ منه معلقة على الريق بماء الشعير فتت الحصى التي في الكلى وطهر المسالك البولية ولمدة إسبوع .

٢٣. طلع النحل مع العسل معجونا مقو جنسي وعلاج للعقم (٦٥)

---

(٦٤) الاعجاز الطبي في القرآن : ص١٩٤ ، والنباتات الطبية / عبد العزيز شرف : ص٣٥ وعالج نفسك طعامك ص/٥٤ والآفاق العلمية : ص١٧٩ .

(٦٥) عالج نفسك بطعامك : ص٥٤-٥٥ .

٢٤. والبلح: يشفي من مرض البلاجرا : وهو مرض قديم ينتج عن سوء التغذية ونقص فيتامين النياسين والحامض الأميني (٦٦) وأعراضه : فقدان الشهية ونقص الوزن وعسر الهضم والأرق والقيء والصداع لأن البلح يحتوي على حامض النيكوتينيك وهي المادة التي تشفي من هذا المرض (٦٧) .

٢٥. أن الرطب تحوي مادة مقبضة للرحم ,فتقوي عمل عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة للحمل ,فتساعد على الولادة من جهة كما تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة في جهة أخرى .

٢٦. الرطب يحوي نسبة عالية من السكاكر البسيطة السهلة الهضم والإمتصاص، مثل سكر الغلوكوز ,و من المعروف أن هذه السكاكر هي مصدر الطاقة الأساسي و هي الغذاء المفضل للعضلات ,و عضلة الرحم أضخم عضلات الجسم ,و تقوم بعمل جبار أثناء الولادة .و اليوم يقدم علماء التوليد للحامل و هي بحالة المخاض الماء السكر بشكل سوائل سكرية .. وهو يفيد في عملية الولادة و يسهلها .قال تعالى في شأن مريم عليها السلام (وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا) سورةمريم /٢٥ ٠

٢٧. إن من آثار الرطب أيضا أنه يخفض ضغط الدم عند الحوامل فترة ليست طويلة ثم يعود لطبيعته ,و هذه الخاصـــة مفيدة لأنه بانخفاض ضـــغط الدم تقل كمية الدم النازفة .

٢٨. الرطب من المواد الملينة التي تنظف القولون ٠

٢٩. التمر لا ينقل الجراثيم أو الميكروبات وأن السوس الذي بداخل التمر القديم ((يلتهم الأميبا ويفتك بالجراثيم التي قد تصيب الإنسان))؟

٣٠. التمر من الأغذية الكاملة وغني جداً بالفيتامينات والأملاح المعدنية القلوية لذا يعتبر من الأدوية المعالة لحموضة الدم .

٣١. يحتوي الكيلوغرام الواحد من التمر على ٣٠٠٠ كالوري أي مايعادل من الطاقة مايحتاجه الرجل المتوسط في النشاط اليومي

٣٢. مليّن للطبع ويقوي الأعصاب ويساعد على الهدوء والسكينة ؛ لذا فإننا ننصح بإعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع تمرات في صباح كل يوم ، ويزود البالغين بالوقود اللازم لفكره وجسمه طوال النهار .

٣٣. وأكله على الريق يقتل الدود .

٣٤. وهو من الأغذية الغنية بعنصر المغنيسيوم التي تحمي من مرض السرطان.

---

(٦٦) الصحة والمجتمع : الدكتور / أمين سرور ، ص:٢٦٧ .

(٦٧) مجلة الهلال العصرية مجلد ٦٢ جزء ١٩٥٤/٣ ص ١٣٠-١٣١ ، (بحث البلح واللفت والملوخية تشفي من مرض البلاجرا – للدكتور ابراهيم فهيم) .

٣٥. له أثر كبير على تهدئة الأعصاب بالنسبة للمصابين بالأمراض العصبية لاحتوائه على الفسفور.
٣٦. وله مزيج طبيعي من الحديد والكالسيوم يهضمه البدن ويستقبله بسهولة .
٣٧. يساعد على النمو والتكامل في أجهزة الجسم .
٣٨. يقاوم أمراض الكبد المختلفة .
٣٩. يساعد على تليين الأوعية الدموية ، وينشط عمل الدماغ .
٤٠. علاج للمصابين بفقر الدم وكسل الأمعاء.
٤١. وهو غنـــــي بالفسفور بنسبة عالية أكثر من أي فاكهة أخرى الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان ، ويعمل على ترطيـــب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والضعف .
٤٢. سهل الامتصاص ويمد الجسم بسرعة بالطاقة الحرارية الضرورية للقيام بالأعمال المختلفة لاحتوائه على ٧٠% من سكر الفاكهة .
٤٣. تناول التمر مع الحليب يزيد الجسم قوة وصحة ورشاقة .
٤٤. يقوي القدرة الجنسية عند الرجال .
٤٥. ينصـــح الأطباء الصـــائمين الذين يشـــعرون بالدوخة والتعب وزوغان البصـــر بتناول كمية من السكاكر الطبيعية مثل الموجودة في التمر حيث تزول الدوخة والكسل خلال نصـــف ســاعة تقريباً ، حيث يحتوي على ٧٠% من المواد الســكرية مثل ســكر العنب والفواكه والقصب .
٤٦. يقوي ويساعد عضلة الرحم على الحمل أثناء الولادة.
٤٧. يساعد على الشفاء من العمى الليلي لاحتوائه على فيتامين (أ) بنسبة أعلى من مصادره الأساسية أي في زيت السمك والزبدة ، فيساعد فيتامين أ على زيادة وزن الطفل .
٤٨. يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الخوص وجحوظ الكرة العينية ، ويحقق في الطبقة المشيمية الداخلية للعين عملاً طبيعياً ، ويقوي الأعصاب البصرية ، وفي مكافحة الغشى الليلي .
٤٩. وهو يقوي أيضاً الأعصاب السمعية ؛ لذا فإن الأطباء ينصحون الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع والوشيش بالتمر .
٥٠. يساعد على تقوية العضلات لاحتوائه على فيتامين (ب).
٥١. يساعد على شفاء آفات الكبر واليرقان لاحتوائه على فيتامين (ب٢).
٥٢. فاتح للشهية.
٥٣. يقطع الإسهال المزمن٠
٥٤. يقضى على القئ٠
٥٥. إدمانه يقطع الجذام
٥٦. ماء البلح مع ماء الحصرم إذا طبخا يذهبا بالجرب

٥٧. غذاء سهل الهضم ولا يرهق المعدة.
٥٨. تحد من الشعور بالجوع الشديد الذي يشعر به الصائم.
٥٩. تقي من الإصابة بالنقض (ألامساك)
٦٠. مدرة للبول وتغسل الكلى.
٦١. تنظف الكبد من السموم.
٦٢. تهدئ من التهيج العصبي.
٦٣. تخفض نسبة الكولسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين.
٦٤. منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنقاش لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.
٦٥. منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور.
٦٦. الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج ٠
٦٧. علاج لفقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب٢ ٠
٦٨. علاج للكساح وليـــن العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين أ ٠
٦٩. علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على البوتاسيوم.
٧٠. علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس.
٧١. علاج للروماتزم ولسرطان المخ لاحتوائه على البورون.
٧٢. مضاد للسرطان لاحتوائه على السلينيوم وقد لوحظ أن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان.
٧٣. علاج للضعف الجنسي لاحتوائه على البورون وفيتامين ا .
٧٤. علاج الجفاف للجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشى الليلي لاحتوائه على فيتامين ا .
٧٥. علاج لأمراض الجهاز الهضمي لاحتوائه على فيتامين ب١
٧٦. علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجويف الفم والتهاب الشفتين لاحتوائه على فيتامين ب٢ ٠
٧٧. علاج للالتهاب الجلدية لاحتوائه على فيتامين النياسين.
٧٨. علاج لمرض الإسـقربوط وهو الضـعف العام للجسـم وخفقان القلب وضـيق التنفس وتقلص الأوعية الدموية وظهور بقع حمراء على الجلد وضـــعف في العظام والأســنان وذلك لاحتوائه على فيتامين (ج) أو حامض الاســكوربيك، يمكن من التمر استخلاص عدد كبير من الأدوية والمضادات الحيوية والفيتامينات لاستخدامها كعقاقير للوصفات الطبية لعلاج الأمراض المشار إليها قبل ذلك.
٧٩. علاج الحموضة في المعدة لاحتوائه على الكلور والصوديوم والبوتاسيوم

٨٠. .علاج أمراض اللثة وضعف الأوعية الدموية الشعرية وضعف العضلات والغضاريف لاحتوائه على فيتامين(ج) ٠

٨١. أجريت بحوث على الفئران فأعطيت السـكاكر التي هي الوقود الحراري لكل ذي حياة ولأن الفئران تصـلح للتجارب لأنها تتغذى بكل مايتغذى به الإنسـان ، ولأنها سـريعة التناسـل وبعد مدة قصـيرة ظهرت عليها أعراض الاضـطرابات الناجمة عن الحرمان ، فقل نشاطها ، وهزل جسمها ، وتساقط شعرها وتكاسلت في طلب الرزق ، فلم تقو أرجلها على حملها للمشـي ، فلما أضـيف التمر إلى غذائها تلاشـت تلك الأعراض وأختفت وعادت الفئران إلى النمو والنشاط من جديد .

٨٢. أثبتت دراسـة قام بها باحثون بريطانيون، نشـرت بالمجلة البريطانية الطبيعة، أن تناول الطفل المواد السكرية الأولية في شـهوره الأولى وخاصـة في الأسبوع الأول من عمره يقلل من إحسـاسـه بالألم خلال بعض الفحوص المؤلمة مثل فحص فصـيلة الدم أو أثنـاء القيـام بعمليـات الختـان ، وتم خلال هذه الدراسـة عمل اختبـار على مجموعتين من الأطفال تتراوح أعمارهم بين أسـبوع و٤٥ يوماً، وتضـم كل مجموعة ٣٠ طفلا لفصـيلة الدم في حين أعطيت المجموعة الثانية ٢ ملم من جرعات مختلفة من السـكروز على فترات ، كما تم إعطاؤهم شـرابا سـكريا قبل الفحص مباشـرة ، وقد لوحظ أن هذه المجموعة قد توقف أطفالها عن البكاء سريعا مقارنة بأطفال المجموعة الأولى ، كما عادت سرعة دقات قلوبهم لمستواها الطبيعي سريعاً.

٨٣. إن أعظم غذاء لرجال الفضاءهو التمر ٠

٨٤. إن ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية٠

٨٥. إن كل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سعراً حرارياً يقابلها ٣١٥ سعراً حرارياً في كل مائة جرام من العسل وإن التمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية٠

٨٦. إن أعظم غذاء يناله المقاتل في الحرب هو التمر لأنه يمده بالسعرات الحرارية ويقويه وينشط لديه الغدة الكظرية مما يجعله مقداما شجاعا لا يهاب الموت ؟ وأخيرا : إن هناك نوعاً من النخيل يموت بموت صاحبه .

محاذير: يمنع التمر عن البدينين والمصابين بالسكري(٦٨) .

(٦٨) القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية ، عبدالرحمن مصيفر ، سنة ، نشر مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية الطبعة الأولى سنة ٢٠٠٥م : ص:٤٦٩-٤٩١ ٠مجلةالهلال المصرية مجلد ٦٢ جزء ١٩٥٤/٣ ص ١٣٠-١٣١ ، (بحث البلح واللفت والملوخية تشفي من مرض البلاجرا – للدكتور ابراهيم فهيم) .

٢٣- التمر الهندي: Tamarind



الاسم العلمي : *Tamarindus indica*

أسماؤه: يعرف باسم :الحمر والحومر والعرديب ويسمى التمر الهندي في البصرة ودول الخليج حامض صبار ٠

الفصيلة : البقولية ٠

الموطن الاصلي: افريقيا الاستوائية ويوجد بكثرة في جنوب آسيا والهند ٠

وصف النبات:شجرته كبيرة الحجم يصل ارتفاعها الى ٢٥ متراً ذات ثمار قرنية تشبه قرون الفول وهي ذات طعم حامض ولسطح القرون غلاف اسمريكسو لبها الطري الذي يحتوي على ١- ٤ بذور. وعرف التمر هندي في أوروبا منذ العصور الوسطى عن طريق العرب وكان الأوروبيون يعتقدون حتى سنة ١٥٦٣ أنه محصول أحد أنواع النخيل الهندي، وشجرة التمر هندي وارفة الظلال تستخدم للتظليل والزينة كما تستعمل ثمارها الحامضية في المطبخ والتخليل في مناطق زراعتها . ويباع التمر الهندي في الاسواق على شكل عجينة بعد تقشير الثمار وعجن لبها وقد يضاف اليها قليل من عصير القصب لحفظها من الفساد.

الجزء الطبي المستعمل : الثمار ٠

المحتويات الكيمياوية:يحتوي التمر هندي على ٠,١٠% من حامض الطرطير، و ٠,٠٦% من حامض الليمون، و ٠,٠٨ %من أملاح البوتاسيوم الحامضية، مع قليل من البكتين والتانين (العفص)، و٠,٠٢% من الأملاح المعدنية وخاصة مركبات الفوسفور والمغنزيوم، ويحتوي اللب على حمض الليمونيك وحمض الططريك وحمض التفاحي . وأخيرا فهو يحتوي على ٣٠% من السكر ويفيد في معالجة الكساح عوضا عن البرتقال والليمون، ان النسبه العالية من الاحماض والاملاح المعدنيه في التمر الهندي هي المسؤولة عن طعمه اللاذع ومذاقه المميز كما أنها العامل الرئيس في تناول التمر الهندي كشراب نافع في تخليص الدم من الحموضه الزائدة وفي طرد مايحتويه من سموم.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم :وصف أطباء الفرس القدماء منافع التمر الهندي فقالوا: إنه يفيد في علاج بعض امراض البطن والحميات الناشئة عنها ويقول عنه ابن سينا في القانون : ينفع من القيء والعطش في الحميات ويقبض المعدة المسترخية ويسهل الصفراء(٦٩) .

ب-وفي الطب الحديث :

1. **ملين خفيف يضاف إلى كثير من الأدوية .**
2. **ونقع التمر منعش ومبرد ويفيد حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع٠**
3. **وفي أوروبا وامريكا يستعمل مغلياً كالشاي ضد الحميات والقبض ويحضر في انجلترا مركب من نقيعه في الحليب بنسبة ١ : ٤ ويسمى (مصل التمر الهندي) يستخدم كملين ومرطب ومزيل للحموضة الزائدة في الجسم والفضلات التي تتراكم من ترك**

---

(٦٩) القانون ٤٤٣/١ ٠

المشي والرياضة كما يفيد في حالات الزكام واليرقان، وخافض للحراره و لضغط الدم ، يخفض نسبة السكر في الدم ومهدئ للأعصاب وطارد للديدان٠

٤. ثمار التمرهندي تحسن الهضم وتفتح الشهية ، وملينة خفيفة وتطرد الغازات المعوية وتعالج إلتهاب الحلق .وتقوي المعدة .
٥. به أملاح ثنائي طرطرات البوتاسيوم potassium bitartrate.ويستعمله الهنود مع الكمون لعلاج الدوسنتاريا .
٦. وفي غرب جبال الإنديز يستعمل في المشاكل البولية .
٧. وفي جنوب الهند يشربونه كشوربة لمعالجة البرد .
٨. وفي الصين ومصر يشربون عصيره كمرطب في الحر ..
٩. وتناول عجينة التمرهندي تخفف الروماتيزم . وتقي الكبد من التلف .وتفيد المرأة الحامل بمنع القيء . والقلة يظهر علي جلدهم هرش بعد تناوله ويزيد من الحساسية لضوء الشمس عندهم .

محاذير :

١- يمنع تناوله لذوي الضغط المنخفض٠
٢- ولا يوصي بتناول كميات كبيرة منه (٧٠) .

(٧٠) قاموس الغذاء ص:١١٣-١١٦٠

٢٤- التوت: Mulberry

















الاسم العلمي : *Morus alba*
أسماؤه: الفرصاد والفشكل والغلام
الفصيلة:الوردية٠
موطن النبات:اوربا وأمريكا والبلاد العربية ٠
وصف النبات: التوت هو نبات على هيئة أشجار كبيرة وأفرعها كثيرة وهو نوعان، التوت الابيض الذي تؤكل ثماره وتتغذى على أوراقه دودة القز وتكون أزهاره ذات لون اصفر مائل الى الاخضرار وأوراق كثة والنوع الثاني التوت الاسمر او البنفجسي واشجاره اقل حجماً ونمواً من اشجار التوت الابيض.
الجزء المستعمل: من شجرة التوت الثمار الطرية الطازجة ذات الطعم الحلو والازهار والاوراق الطازجة ٠
المحتويات الكيمياوية: تحتوي الثمار على أحماض التمار (Fruit acids) واهمها حمض الماليك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الاسكوربيك وفلافو نيدات وأهمها المركب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينات أ، ج وحمض كهرماني ومواد عفصية. أما الأوراق فتحتوي على فلانونيدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.
الاستعمالات الطبية:
أ-في الطب القديم : لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هواره واستعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية. ويسمى التوت باللغة الفرعونية "الخوت" واللفظ قريب جداً من العربية.. وقد استخدم الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي.
وقد عرفت الآثار الصحية للتوت منذ عهد أبوقراط، حيث استخدمت كمضادات للالتهاب والروماتيزم ومدرات للبول ومواد ملينة للأمعاء، إلى جانب استخدامها كعلاجات لأمراض الدزنطاريا (الزحار) واضطرابات المعدة ومرض الأسقربوط والمشكلات البولية
وقد قال ابن سينا في التوت "التوت صنفان احدهما الفرصاد الحلو والاخر هو المر الذي يعرف بالشامي وعصارته قابضة خصوصاً اذا طبخت ويمنع سيلان المواد الى الاعضاء واذا طبخ ورقة مع ورق العنب وورق التين الاسود بماء المطر سود الشعر.
ينفع القروح الخبيثة ليحفظها وعصارته تنفع ايضاً بثور الفم(٧١)".
اما ابن البيطار فقال "التوت صنفان احدهما الفرصاد وله سائر احوال التين، ولكن دونه اما المر الذي يعرف بالشامي فالحلو منه حار رطب والحامض الشامي هو البرد والرطوبة والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة وهو رديىء للمعدة (٧٢)".

---

(٧١) القانون١/ ٤٨٨-٤٨٩ ٠
(٧٢) الجامع١/١٤٢-١٤٣ ٠

اما داود الانطاكي فقد قال في تذكرته "التوت يصلح الكبد ويربي شحما ويزيد فساد الطحال ويطفئ اللهيب والعطش ويفتح الشهوة والسدد وينفع أورام الحلق واللثة والجدري والحصبة والسعال خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحروق النار طلاء.. أوقية ونصف من عصارة ورقه تخلص من السموم شراباً.. وثمرته بالخل تبرىء من الشرى والشقوق ومع ورق الخوخ اخرج الدود حياً مجرب.(٧٣)

وتعد أوراق التوت من النباتات غير الضارة، ويتم استخدامها فى الطب الشعبى، منذ حوالى ١٠٠ عام، وقام الكثيرون بتجريبها لخفض مستوى السكر فى الدم، وقد أتت بنتائج جيدة ودون حدوث آثار جانبية. وتم تجربتها على العديد من المرضى المتطوعين، والذين قاموا بالتخلص التدريجى من أقراص السكر واستبدالها بورق التوت المغلى، وتم التخلص نهائيا من الأقراص والاعتماد على أوراق التوت فقط لضبط سكر الدم ودون حدوث أى أعراض جانبية.

ب-وفي الطب الحديث:

1. **يعتبر التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة.**
2. **وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة وفي حالات الحميات والحصبة.**
3. **كما انه يفيد في حالات العطش.**
4. **ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لاضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم.**
5. **وقد اتضح في السنوات الأخيرة ان جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان.**
6. **كما ان آخر الدراسات العلمية تؤكد ان للتوت تأثيرا هرمونيا ذكريا وهو بذلك يعد مفيداً لحالات الضعف الجنسي.**
7. **ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم**
8. **وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.**
9. **يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.**
10. **يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الاسهال وطرد الديدان المعوية.**
11. **يستخدم مغلي الازهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر، وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.**
12. **تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.**

---

(٧٣) التذكرة ٢٤٧/١ .

١٣. يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ما بين ٢٠إلى ٣٠دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام. هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة (٧٤) .

١٤. ويحتوي التوت على فيتامينات (آ) و (ب١) و (ث) . فهو مقوي - مرطب - مطهر - ملين ٠

١٥. ويستعمل ضد الوهن النفسي والنزيف والأمساك والتهاب الأمعاء وعلل الصدر٠

١٦. يفيد التوت الشامي المصابين بفقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبه والجدري وأورام الحلق واللثة ويخفف الحراره والعطش.

١٧. وقال خبراء التغذية في الاجتماع السنوي لجمعية الفسيولوجيا الأمريكية، أن التوت الأحمر بالذات، يحتوي على خليط من المركبات الكيميائية المفيدة مثل "فلافونويد" و"بوليفينول" بالإضافة إلى مركبات "آنثوسيانين" التي تعطي الثمار لونها الأحمر أو الأرجواني أو الأزرق ، وتعد مضادات قوية للأكسدة وتتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والتقرحات والفيروسات والسرطان.

١٨. وجد الباحثون في جامعة انديانا الأميركية، بعد دراسة فوائد ثلاثة أنواع من التوت هي إلدربيري ، شوكيبيري، وبيلبيري، أن خلاصات توت "شوكيبيري وبيلبيري" سببت ارتخاء الشرايين التاجية للقلب، بينما قللت التراكيز العالية من شوكيبيري تعرض الشرايين لعمليات الأكسدة وحمتها من التلف، فيما قدم النوعان الآخران حماية جزئية، وأرجع الباحثون هذه الآثار الصحية الإيجابية ، إلى قدرة هذه الأنواع من الثمار على تحفيز انطلاق مادة أوكسيد النيتريك في الشرايين التاجية، حيث تساعد هذه المادة في المحافظة على النشاط الشرياني وضغط الدم ومنع تشكل الخثرات الدموية.

١٩. في دراسة علمية: أوراق التوت تقضي على التهاب الكبد الوبائى وتقضى على التهاب الكبد٠

٢٠. اكتشف باحثون يابانيون وجود مادة كيمياوية فى أوراق التوت يمكنها أن توقف تكاثر فيروس التهاب الكبد الوبائى "سى"، وهذا الاكتشاف يساعد فى التخلص من التهاب الكبد الوبائى الذى يؤثر على ٢٠٠ مليون شخص فى شتى
أنحاء العالم، ومن الممكن أن يؤدى للإصابة بتليف الكبد أو سرطان الكبد.

٢١. وقام الباحثون باختبار ٣٠٠ عينة مختلفة من المنتجات الزراعية للعثور على المكونات التى يمكنها أن تمنع انتشار التهاب الكبد الوبائى، وعثروا على مادة من

(٧٤)- نقلا عن جريدة الرياض ٣٩ الاثنين ١٥ رمضان ١٤٢٤العدد و١٢٩٢٥ الاثنين ٢٧ شعبان ١٤٢٥العدد ١٣٢٦١ السنة ٤٠ ٠

أوراق التوت يطلق عليها "برونثوكانيدين"، وهى مادة متعددة الفينول وتحتوى على خواص كيمائية مفيدة.

٢٢. ويهدف الباحثون لاكتشاف آليات تفصيلية حول كيفية المادة للتخلص من انتشار التهاب الكبد الوبائى.

٢٣. والتوت الأحمر.. يحتوي علي مضادات الأكسدة التي تحمي الأسنان من الالتهابات والتسوس وتقي من الشيخوخة المبكرة وتنظف مجري البول من البكتريا وبهما فيتامين (سي) المقوي لجهاز المناعة فانتقي ثمار الفراولة الحمراء فهي الأفيد.

٢٤. التوت الأسود مطهر للفم - يعالج قروح الفم وفطرياته - يفيد فى علاج الإمساك والتهابات الأمعاء - يخفض نسبة السكر فى الدم ٠

٢٥. توصل الدكتور سعيد شلبى، أستاذ الجهاز الهضمى والكبد رئيس قسم الطب التكميلى بالمركز القومى للبحوث، المصري: إلى إمكانية استخدام أوراق التوت، بدلا من الأقراص، لخفض نسبة السكر فى الدم، حيث يقول: تستخدم أوراق التوت كبديل لأقراص علاج السكر لمرضى السكر من النوع الثانى، والذى يأتى لهم السكر فى سن كبير، ولا تصلح للمرضى الذين يعتمدون على الأنسولين فى علاجهم، ورغم أن هؤلاء المرضى يمكنهم الاستعانة بأوراق التوت، كطب تكميلى يساهم فى تقليل جرعة الأنسولين، وهم المصابون بالسكر من النوع الأول. ولكن لا يعتبر هذا بديلا للأنسولين، حيث يمكن تقليل جرعة الأنسولين، والاعتماد فقط على جرعة الأنسولين الصباحية واستبدال الجرعة المسائية بمشروب أوراق التوت، وهو طعمه مستساغ.

٢٦. التوت الأسود يختلف عن التوت المعروف العادي المعروف باسم Mullberry ويستحصل عليه من أشجار شوكية وهو عبارة عن هجين من التوت الأسود وتوت العليق.التوت الأسود غني جداً بالألياف لاحتوائيه على كثير من البذور حيث يحتوي على نصف كوب من التوت على ٤٠ سعرة حرارية ويوفر للجسم ١٥ ملجم من فيتامين ج بالإضافة إلى ١٠ ميكرجرامات من حمض الفوليك و٣،٥ ملجم من فيتامين ه وكميات صغيرة من الحديد والكالسيوم . تحتوي ثمار التوت الأسود أيضاً على حمض الإلاجيك وهذا الحمض يعتقد أنه يقي من الإصابة بالسرطان ويبدو أن الطهي لا يدمر هذا الحمض وبالتالي فإنه يمكن الحصول على هذه المادة من مربى التوت الأسود

محاذير: .ومن سلبيات التوت الأسود أنه يحتوي على الساليسيلات والتي قد تسبب حساسية عند المصابين بحساسية من الأسبرين(٧٥) ٠

(٧٥)- دليل العلاج ص: ٧٨ ، وقاموس الغذاء ص: ١١٩ ٠

٢٥- توت بري: Raspberry



الاسم العلمي : ***Wild strawberry***

أسماؤه:توت بري ، توت العليق ، الفرامبواز٠
الفصيلة:الوردية :
موطن النبات:أوربا وامريكا وشمال آسيا وحوض البحر الأبيض المتوسط والبلاد العربية ٠
وصف النبات: وهو عشب معمر يحمل أوراقا ثلاثية الفصوص وأزهارا بيضاء وثمارا صغيرة حمراء اللون. وهي شجيرة شائكة متسلقة يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار. لها أوراق راحية الشكل ذات ٣ إلى ٥ فصوص. أزهارها بيضاء إلى قرنفلية. الثمرة متكدسة وهي مجموعة حسلات لأن بداخلها بذور صغيرة. للثمرة مذاق طيب ورائحة زكية. تكون خضراء في البداية ثم تصبح بيضاء وعند النضج تصبح حمراء. تنضج في أواخر الصيف و يضم عدة أنواع أهمها:

١. العليق الشجيري (باللاتينية: fruticosus Rubus)
٢. توت العليق الأوروبي (باللاتينية: Rubus idaeus)
٣. توت العليق الأمريكي (باللاتينية: strigosus Rubus)

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والثمار٠
المحتويات الكيمياوية: تحتوي الأوراق على فلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار، أما الثمرة فتحتوي على أحماض الفواكه وزيت طيار وسالسيلات الميثيل والبورنيول. والغني بفيتامين (ج)، حامض الليمون، فيتـــامين ج (C)، سكر، سلولوز، أملح معدنية.
كما يحتوى على خواص هائلة لمكافحة العدوى بجسم الإنسان ، ويحتوى التــوت على مادة (Tannins)حمض التنيك المركز والذي لا يتعرض للفقدان أثناء عملية الطهي.
الاستعمالات الطبية:
أ-في الطب القديم: عرفها القدماء وأولوها حق قدرها وبخاصة ثمارها العذبة. أما زراعتها فتعود إلى القرون الوسطى. تؤخذ بعد الطعام كفاكهة لذيذة وهي إلى ذلك منعشة وملينة للمعدة. تستعمل بكثرة، فهي تدخل في الصيدلة لإضفاء طعم لذيذ على أدوية الأطفال، وتستعمل في المطبخ لتحضير الخل وبعض الشاربات كما يحضر منها مربي وعقيدة.
قال ابن البيطار ناقلا عن جالينوس قوله: ورق توت العليق له طعم قابض ٠٠٠٠ ومتى مضغت شفت القلاع وغيره من قروح الفم ، وهي أيضا تدمل الجراحات كلها (٧٦)٠
ب-وفي الطب الحديث:

١. أوراقه تشرب كشاي يفيد الأم الحامل لو تناولته بإنتظام ولاسيما في الثلاث شهور الأخيرة من الحمل لتقوية الرحم والإنقباضات المؤلمة .ويزيد من تقويتها لتسهيل عملية الولادة ووقف النزيف .
٢. وأوراقه لها مادة قابضة تفيد أيضا في الإسهال لدي الأطفال٠
٣. ومغلي الأوراق والجذور يستعمل كمضمضة للقرح بالفم ولعلاج نزيف اللثة وكغرغرة لعلاج اللوز وكمشروب لينظم العادة الشهرية .

(٧٦)- الجامع ١٣٠/٣ ٠

٤. وعجينة الأوراق تستعمل كلبخة لعلاج القرح و الجروح البسيطة وقرح الدوالي والحروق . وثماره مدرة للبول .
٥. تستخدم ثمار النبات لعلاج التهاب الأعصاب حيث يؤكل ما مقداره حفنة اليد يومياً، ويمكن استعمال الثمار المجففة حيث تسحق ويسف منها ملعقة أكل بمعدل ثلاث مرات في اليوم.
٦. مفيد لعدوى الجهاز البولي٠
٧. كما يحمى الإنسان من الإصابة بالقرحة أو مشاكل اللثة٠
٨. ينشط الدورة الدموية بجسم الإنسان.
٩. كوب يومي من عصير التوت يساعد فى علاج التهاب الحويصلات (Cystitis)٠
١٠. يخفف من أزمات الربو، من أجل التغلب على أزمات الربو يُستخدم التوت، بغلي التوت فى ماء ويشرب حيث يحتوى على عوامل نشطة مشابهة لتلك الموجودة فى العقاقير التي توصف من الأطباء لمرضى الربو٠
١١. يحمى الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين.
١٢. حمض التنيك عامل مساعد فى المحافظة على القلب الصحي السليم.
١٣. يعمل كمبيد للبكتريا ويؤثر على حمضية البول، كما أنه يقي الإنسان من استعداد جسده لتكوين الحصوات.
١٤. عدوى الجهاز البولي:منذ القدم معروفاً عن عصير التوت انه يعالج عدوى الجهاز البولي، لأن العصير يقلل من أعدادا البكتريا التي تلتصق بجدار الجهاز البولي.
١٥. وقد تم إجراء دراسة على مصابين بعدوى الجهاز البولي منذ فترة من الزمن .. وكانت من نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة قلت إلى النصف بين المرضى الذين يشربون ٣٠٠ مليلتر من عصير التوت يومياً ولمدة ستة أشهر. كما أن تناول الثمرة يومياً يساعد فى علاج هذه العدوى أيضاً.
١٦. يقلل من معدلات الكوليسترول:أثبتت نتائج المعامل أن مستخلص التوت البرى يقلل من تأ**د الكوليسترول السيئ، مما يعمل على الحفاظ على القلب.
١٧. يمنع القرح:أظهرت دراسة حديثة قدرة فاكهة التوت البرى على منع الإصابة بالقرحة المعدية بوقف التصاق البكتريا بأجزاء معينة بالمعدة
١٨. مضاد لعوامل التجاعيد والتقدم فى السن٠
١٩. فى نتائج مذهلة لبحث جديد، ثبت أن التوت البرى قد يساعد على حماية المخ من الضمور العصبي التوت البري يقي من تسوس الأسنان٠
٢٠. اكتشف العلماء أن هناك مركبا في فاكهة التوت البري Cranberries يمكن أن يمنع البكتيريا من الالتصاق بالأسنان ويمنع تشكل تجمعات مادة "البليك "المضرة بالأسنان .

٢١. ويقول الدكتور "هيو وان كو" من مركز جامعة "روشـيسـتر الطبي" في نيويورك والذي أجرى البحث، إن الهدف كان اسـتخلاص الخواص الوقائية للتوت البري وإضافتها إلى معجون الأسنان أو غسول الفم .

٢٢. كما كان الباحثون قد اكتشـفوا سـابقا أن التوت البري له خواص تسـاهم في تخفيف إصابات المجاري البولية التي تسببها أيضا أنواع من البكتيريا الضارة .

٢٣. وقد أمضـى الباحثون نحو سـبعة أشـهر حتى حصـلوا على نتائج أظهرت أن التوت البري كان فعالا بنسبة ٨٠% في وقاية الأسنان .

٢٤. ووجد الباحثون أن مركب التوت البري لا يمنع فحسـب البكتيريا الجديدة من الالتصاق بالأسنان، بل بدا أيضا أنه يعيق إنزيمات البكيتريا التي تلعب دورا أساسيا في تشكل طبقة "البليك ."

٢٥. لكن الباحثين والاختصاصيين في طب الأسنان يقولون إنه باعتبار أن التوت البري يحوي مادة شديدة الحموضة، ورغم أن الريق في الفم يسعى إلى جعل مستوى تركيز الحموضـة طبيعيا، إلا أنه يعجز عن ذلك أحيانا مع الإسـراف في تناول مواد عالية الحموضة .

٢٦. ويخلص الباحثون إلى أنه ينبغي الاعتدال في تناول التوت البري رغم فائدته تجنبا لمشاكل محتملة التوت البري يعالج الالتهابات
الفيروسية٠

٢٧. أظهرت دراسة تايوانية، أنه قد يكون للتوت البري، تأثير جيد على الالتهابات الفيروسـية،المركب النباتي الذي أطلق عليه) بروأنثوسـيانيدين ١ (A-، تم عزله من التوت البري، الذي يطلق عليه أكثر من تسمية حسب أشكاله. وتشبه المادة الكيماوية فيه مضاد الأكسدة (التانين(Tannin ، المتواجد بكثرة في النباتات، وله استعمالات مختلفة .

٢٨. وتجفف أزهارها لتحضـر علاجا عشـبيا لمشـاكل الرئة، حسـب ما أورده الباحثون في هذه الدراسة، التي أجريت في تايوان.

٢٩. .كما أن التوت البرى ربما يحتوى على كميات من مضادات الأكـسدة تصل إلى عشرة أضعاف ما تحتويه البندورة والبروكلي، وقد تحتوى أيضا على مضادات أكـسدة يندر وجودها فى مواد أخرى٠

٣٠. وثماره مدرة للبول .

٣١. أظهرت دراسة جديدة أجريت في جامعة مساتشوستس الأمريكية، أن خلاصة التوت البري "كرانبيري" تمنع تلف خلايا المخ، الناتج عن السكتة، وتساعد في تعافي المريض بشكل كبير .ووجد الباحثون في تجاربهم، أن الخلاصة المركزة من توت كرانبيري قللت موت خلايا المخ بنسبة ٥٠ في المائة، عند إعطائها بعد حدوث السكتة مباشرة وأثبتت الدراسة أن هذا النوع من التوت له القدرة على حماية المخ من التلف، الذي تسببه السكتة الدماغية ٠من ناحية أخرى ٠

٣٢. قال باحثون بأن تناول ثلاثة أكواب من عصير التوت، ربما يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٤٠ في المائة 0
٣٣. واكتشف العلماء في جامعة سكرانتون الأمريكية أن عصير هذا النوع من التوت البري يرفع مستويات الكولسترول الجيد ومضادات الأكسدة في الجسم ٠وأعطى الباحثون مجموعة من ١٩ متطوعا يعانون من ارتفاع الكولسترول ما بين كوب وثلاثة أكواب من عصير التوت البري يوميا على مدار ثلاثة أشهر وأشارت النتائج إلى أن أولئك الذين تناولوا ثلاثة أكواب يوميا ارتفعت عندهم مستويات البروتين الدهني عالي الكثافة بمعدل ١٠% ٠
٣٤. مضاد لداء الحفر (الأسقربوط) فاتح للشهية، قابض منق للدم، مدر للبول، مطمث، مسهل، منعش، معرق، منشط.

محاذير : لكن الباحثين يحذرون من أن الكثير من المنتجات التي تحتوي على التوت البري تحتوي أيضا السكر وأن استهلاك كميات كبيرة منها قد يساعد في تسوس الأسنان (٧٧)٠

٢٦- تين : Fig




(٧٧)- دليل العلاج ص: ٨٠ وقاموس الغذاء ص: ١٢٢ http://ar.wikipedia.org/w/index.php?



الاسم العلمي : ***Ficus caria***
أسماؤه:البلس
الفصيلة:الوردية Moraceae ، التوتية .
موطن النبات: بلاد فارس وآسيا وسوريا ولبنان . ولقد استعمله الفينيقيون في رحلاتهم البحرية والبرية . وحالياً فهو يزرع في كل حوض بلاد البحر المتوسط وفي معظم المناطق الدافئة والمعتدلة .
وصف النبات: التين شجرة كبيرة أو شجيرة قد يصل ارتفاعها إلى أكثر من عشرة أمتار ويمكن أن يكون لها أكثر من ساق، محدودة التفرع وغير متشابكة الأغصان ويمكن أن تكون مفترشة. تخرج في العادة أفرع كثيرة من تحت الأرض حول الجذع، والساق قائم ذو لحاء سميك يختلف لونه من فضي إلى رمادي غامق أملس أو خشن قليلاً ، والأوراق : بسيطة سميكة جلدية كبيرة الحجم ذات شكل قلبي دائري أو مهمازي غالباً زغبية الملمس ذات لون أخضر إلى أخضر غامق للسطح العلوي وأخضر فاتح للسطح السفلي، يتراوح عدد الفصوص من ٣ إلى ٧ وقد تكون كاملة لحافة أو مسننة، والثمار: مركبة كاذبة (تينية Syconium) والثمرة من الناحية النباتية عبارة عن تخت receptacle منفرد يوجد في إبط الورقة. وتنمو

الثمرة من حامل زهري يحمل بداخله العديد من الأزهار وكل زهرة لها أيضـــاً الحامل الزهري الخاص بها ، تختلف صـفات الثمار من حيث الشـكل والوزن ولون الجلد وصـفات اللب حسب الأصـناف. ونبات التين كباقي نباتات الفصـيلة يحوي على عصـير لبني لاذع في جميع أجزائه وذو رائحة مميزة ، وتزهر أزهارامذكرة ومؤنثة وعقيمة ودرنية ، والتين على أصناف منها :

١- التين البري Caprifig

٢- التين الإزميرلي Smyrna fig

٣ – تين سان بدرو الأبيض White Sanpedro

٤- التين العادي Adriatic (Common)

الجزءالطبي المستعمل: الثمرة

المحتويات الكيمياوية: - المركب الرئيس الموجود بالتين هو سـكر الديكسـتروز Dextrose وهو يبلغ ٥٠% من تركيبـة التين و يحتوي على فيتـامين (آ - ب١ - ب٢ - ث - ب ب) ، ويحتوي على نسب عالية من أملاح وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والفوسـفور والنحاس واليود والنحاس ويعطي سـعرات عالية . فكل ١٠٠ غرام تيناً أخضر يعطي ٧٠سعرة ، والجاف يعطي لنفس الوزن ٢٧٠ سعرة، وتحتوي كل حبة تين كبيرة (٦٤غ) على المعلومات الغذائية التالية :السـعرات الحرارية: ٤٧ والدهون: ٠,١٩ والدهون المشبعة: ٠ والكاربوهيدرات: ١٢,٢٨ والألياف: ١,٩ والبروتينات: ٠,٤٨ والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- الطب القديم: ظهر التين في الرسـومات والنقوش والمنحوتات . ويقال بأنه وصـل إلى الإغريق عبر بلدة اسـمها Caria في آسـيا ومن هنا نعرف أن التسـمية تحل اسـم البلد التي وصل التين إلى الغرب منها وهو يسمى باللاتينية Ficus Caria.

كان التين طعاماً رئيساً عند الإغريق وقد استعمله بوفرة الاسبارطيون في موائد طعامهم اليومية . الرياضـيون بشـكل خاص اعتمد غذاءهم بشـكل رئيسـي على التين ، لاعتقادهم بأنه يزيد في قوتهم . وقد سنّت الدولة الاغريقية في ذلك الوقت قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم إلى البلاد الأخرى .

جاء التين إلى بلاد فارس ودخل أوروبا عبر ايطاليـا . Pliny يعطي في كتاباته التفاصـيل عن أكثر من ٢٩ صـنفاً من التين كانت معروفة في وقته . ويمتدح بشـكل خاص الأنواع المنتجة في بلدة Tarant وبلدة Caria و Herculaneum .

التين المجفف وجد في Pompeii في حملات التنقيب التي أجريت على البلدة التي كانت مطمورة بالرمال (بلدة إغريقية) وظهر التين في الرسوم الجدرانية التي ضمت التين إلى جانب مجموعات أخرى من الفاكهة . يذكر Pliny بأن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لإطعام العبيد لكي يمدهم بالطاقة والقوة للخدمة ، وبشكل خاص كان يتغذى على التين العمال والعبيد الزراعيون الذي يعملون بالزراعة يلعب التين دوراً مهماً في الميثالوجا اللاتينية أي علم الأساطير .

وقد كان يقدم كقربان إلى الإله باخوس في الطقوس الدينية .
يقال إن الذئب الذي أرضع روملوس ورايموس Ramus & Rumulus استراح تحت شجرة تين . وروملوس ورايموس هما مؤسسا الإمبراطورية الرومانية . ومن هنا كان لشجرة التين قدسية عند الرومان . ويذكر Ovid في كتاباته بأن خلال الاحتفالات السنوية لرأس السنة عند الرومان كان التين يقدم كهدية . وكان سكان بلدة Cyrene يضعون على رؤوسهم أكاليل من التين عندما كانوا يضحون إلى Saturn الذين كانوا يعتبرونه مكتشف الفاكهة .
يذكر Pliny التين البري الذي كتب عنه هوميروس وغيره من المشاهير والأطباء مثل Dioscorides الذي اشتهر بكتاباته الطبية التي ترجمت إلى العربية . ووافق على بعض معلوماته مشاهير الأطباء العرب وانتقدها البعض الآخر ورفضوها وأثبتوا بالحجة والبراهين أسباب الرفض حالياً يصدّر التين المجفف إلى العالم من آسيا ومن أسبانيا ومالطة وفرنسا . تجفف الثمار الناضجة تحت الشمس ، أو تجفف في شكل رقائق عبر فتحتها وتعريض داخلها للشمس والهواء فيكون الجفاف أسرع وأفضل ٠
تاريخ التين :التين من الثمار التي جاء بها القسم في القران الكريم (والتين والزيتون) سورة التين الآية ١ ، فإن في ذلك تنبيه للمؤمن إلى أن في التين خاصة والثمار التي ورد ذكرها في القرآن الكريم كالزيتون والرمان والرطب والعنب وغيرها أعظم الفوائد الغذائية.:ومن فوائد الطب القديم :

١- يجلو رمل الكلى والمثانة.
٢- ينفع في خشونة الحلق والصدر والقصبة الهوائية.
٣- يغسل الكبد والطحال.
٤- ينقي الخلط البلغمي من المعدة ويغذي البدن غذاءً جيدا.
٥- يسكن العطش الناشئ عن البلغم المالح وينفع السعال المزمن ويدر البول ويفتح سدد الكبد والطحال.
٦- لعلاج كسل الأمعاء يقطع ٧ ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون وتترك لمدة ليلة كاملة وفي الصباح تؤكل على الريق.
٧- لعلاج اضطراب الحيض يغلي ٢٥ - ٥٠ ورقة من أوراق التين في لتر ماء ويشرب من المغلي للسعال واضطراب الحيض وإدرار الطمث ويؤخذ قبل الميعاد...
٨- كما يستخدم هذا المغلي غرغرة وغسولا للفم والتهاب اللثة ٠

ب-وفي الطب الحديث:

١. يستعمل التين كملين للطبيعة ، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Senna والراوند Rhubarts لتصنيع الشرابات الملينة خاصة في بريطانيا ٠
٢. مجشيء يزيل النفخة والأرياح ٠
٣. ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور .
٤. يدبغ الشعر الشايب موضعياً ٠

٥. يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما على الأنف والحنجرة٠
٦. تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره٠
٧. يســتعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضــج لإزالة الثاليل بأن يوضــع الحليب على الثؤلول٠
٨. يمزج مع الشمر واليانسون والسمسم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن٠
٩. يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال٠
١٠. يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير ، ويؤكل ويوضع موضعياً٠
١١. ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها٠
١٢. يدر البول ويفتت الحصى والرمل٠
١٣. يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها٠
١٤. يعالج أمراض تسرّع القلب. يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط بلطف ، ويمنع النزيف٠
١٥. ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوســفور مثل المكســرات واللوز والفســتق الحلبي والصنوبر٠
١٦. يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف٠
١٧. يعالج أمراض الجلد مثل البهاق٠
١٨. يعالج امراض النقرس فيعمل على اخراج أملاح اليوريك أسيد من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرق .
١٩. يعالج أمراض المفاصل وآلامها٠
٢٠. حليب التين يســاعد على تآكل اللحم الميت في الجســم مثل الثؤلول ، فيوضــع على اللحم القاسي فيصبح طرياً٠
٢١. ويعالج الجروح والقروح والدمامل ٠
٢٢. يعالج التين الأمراض النفســية ، ويعمل على تهدئة الأعصــاب ، وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر٠
٢٣. ويضـــاف التين المجفف والمحمص علي البن ليكســـبه نكهة وحلاوة وطعم السكر المحروق..
٢٤. وبه مادة Benzyaldehyde تفيد في مقاومة السرطان.
٢٥. ومغلي ثمار التين يفيد كمشروب في تفتيت حصوات الكلى .
٢٦. يعالج الآلام واضطرابات المعدة٠
٢٧. كثير التغذية ـ هاضم ـ مقو ـ ملين ٠
٢٨. مدر للبول ٠

٢٩. مفيد لأمراض الصدر .
٣٠. يستعمل لتغذية الأطفال والشبان والنقّه والشيوخ والرياضيين والنساء الحوامل ٠
٣١. وضد الوهن العصبي٠
٣٢. واضطرابات المعدة والأمعاء والأمساك ٠
٣٣. والضعف العام والتهابات الصدر ومجاري البول
٣٤. مربى التين مفيد للمصابين بعسر الهضم والأمساك.
٣٥. ينصح المصابون بالتهابات الأمعاء - بشكل خاص - بأن يقللوا من مقدار التين الذي يتناولونه لأن كثرة البذور في التين قد تسبب اضطراب الهضم.
٣٦. يمنع التين عن المصابين بالسكري والسمنة وعسر الهضم.
٣٧. ويتكون محتواها من الطاقة أســاســاً من الســكريات التي يمكن للجســم امتصاصها بسهولة بعد نحو نصف ساعة من تناولها، كما لا ينتج عن هضمها أية فضلات سامة، لذلك تعتبر من أفضل الأغذية المولدة للطاقة والتي يبعث تناولها على النشاط .
٣٨. كما تعد ثمار التين من الفواكه الغنية في محتواها من الألياف الطبيعية ذات الفوائد الصحية العديدة مثل الوقاية من سرطان القولون وتقليل نسبة الكوليسترول بالدم وعلاج الإمساك .
٣٩. وينصح المرضى المصابون بالإمساك المزمن بتناول بعض ثمرات من التين الطازج أو المجفف على الريق لأيام عدة، حيث أن ذلك يعمل كملين للأمعاء ويســاعد في العلاج من الإمساك بإذن الله .
٤٠. والتين المجفف- غني بعنصــر الكالســيوم الذي يســاعد على تكوين العظام والأسنان، والذي يؤدي نقصه في الأطفال إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح، كما يؤدي نقصه عند البالغين إلى هشاشة العظام .
٤١. فإن من فوائد التين الثابتة بحكم التجربة أنه من أغذى الفواكه، سهل الهضم، مانع للنفخة منظم لحركة الأمعاء، مانع للإمساك وبقاء الفضلات في الجهاز الهضمي، مدرّ للبول، نافع للكبد والطحال ومجاري الغذاء، طارد للرمل من الكلى والمثانة، مسكن للسعال في حالات التسمم والقروح النتنة.
٤٢. كما أن الجروح النتنة تعالج بتضـميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي، وبعد أن تبرد قليلاً يغطّس بها الجرح بحيث تكون قشرتها فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط. ويجدد الضماد ثلاث أو أربع مرات في اليوم إلى أن تزول الجروح النتنة تماماً خلال أيام.
٤٣. أما الإمســاك فيعالج بمنقوع ثمار التين الجافة، فتوضــع بضــع حبات منه في كوب ماء بارد في المساء وفي صباح اليوم التالي تؤكل ويشرب وماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الفطور.

٤٤. ولها دور هام في أداء وظيفته الطبيعية وأيضا تساهم في التقليل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وبما أن التين يعتبر غنيا بالألياف فقد وصفه مختصوا التغذية كطريقة مثالية لزيادة نسبة ما يحتاجه جسم الانسان من الألياف.

٤٥. كما ان التين يعد كعلاج يعطي القوة والطاقة لأصحاب الامراض المزمنة الذين يريدون استعادة صحتهم.حيث يريد هؤلاء المرضى التخلص من كل المتاعب العقلية والجسدية واعطاء اجسامهم القوة والطاقة. كما يوجد في التين اكثر العناصر الغذائية أهمية ألا وهو السكر ,ويوجد السكر في جميع الفواكه بنسبة ٥١-٧٤%. حيث ان النسبة الأعلى توجد في التين، أيضاً فإن التين يدخل في علاج الربو والكحة والبرد.(٧٨)

محاذير: ينبغي للمصابين بالحساسية تناول التين ٠

(٧٨)- قاموس الغذاء ص: ١٢٣ ودليل العلاج ص: ١٠٣ ٠

٢٧- تين شوكي : Opuntia spp .



الاسم العلمي : ***Opuntia ficus - indica***

أسماؤه:صبار .

الفصيلة : الصبارية .

الموطن الأصلي: في أمريكا ثم أوربا ثم الهند ثم انتشر النبات في مناطق كثيرة في المغرب والمشرق العربيين.

وصف النبات: التين الشوكي هي نبتة من الصبار ذو أوراق متشحمة شمعية سمييكة كثيفة مغطاة بأشواك صغيرة تكاد لا ترى بالعين، لها قدرة عجيبة على مقاومة الجفاف نظراً لسيقانها المليئة بالماء ولها ثمار لذيذة الطعم .

الجزء الطبي المستعمل:الثمار، والأوراق اللحمية السميكة .

المحتويات الكيمياوية: يحتوى التين الشوكي على كمية كبيرة من السكريات بنسبة ٦ ـ ١٤ % وبروتينات بنسبة ١ % ومقادير متوسطة من الأملاح المعدنية وفيتامين ج وفيتامين أتؤكل ثمار التين الشوكي طازجة بعد نزع قشرتها ذات الأشواك، ويعتبر من أكثر الفواكه الطبيعية فائدة لاحتوائه على فيتامين (أ) وبعض الأملاح المعدنية، فهو خافض لضغط الدم المرتفع ولسكر الدم.

إن ٨٥% من وزن ثمرة التين شوكي عبارة عن ماء وبقية المكونات تمثل فقط ١٥% من الوزن. يساهم الجلوكوز بنسبة ٧,٨% من الثمرة بينما يساهم الفركتوز بالباقي (٧,٢%) ونسبة ضئيلة للأحماض العضوية (٠,٠٣%). أما فيتامين «ج» فيوجد بكميات قليلة (٣١ملجم/ ١٠٠ جم فاكهة). يلاحظ من هذا التركيب أن الثمرة منخفضة جداً في الحموضة وغنية بالسكريات مع كمية قليلة من فيتامين(C) ، أيضاً تحوي فاكهة التين شوكي كميات ضئيلة من مجموعة فيتامين «ب» مثل الثيامين والرايبوفلافين والنياسين وأيضاً كميات قليلة من الكالسيوم والفوسفور والتربتوفان والميثونين..

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: قال التركماني في المعتمد: انفع الأدوية للمعدة ويلصق البواسير الغائرة ويدمل الجروح العسرة الاندمال وخاصة ما يكون منها في الدبر وفي الذكر وينفع من القروح الحادثة من هذه المواضع .(٧٩) .

ب-وفي الطب الحديث:

1. **تستخدم عصارة الصبار في بعض أنواع منتجات العناية بالشعر نظراً لفائدتهِ في تقوية بصيلات الشعر والحفاظ على نضارة الجلد عموماً.**
2. **ويستخدم علاجاُ لبعض أمراض الجلد.**
3. **كما تستخدم بعض الأمهات في بعض المناطق مرارة عصارة الصبار في فطام صغارهن عن رضاعة الثدي.**
4. **يفيد فى علاج الإمساك لتأثيره الملين.**

---

(٧٩)- المعتمد ص: ٢٥٩ .

٥. تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة وتخفض النزف وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لا سيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الإمعاء الهيوجية.
٦. كما تستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا٠
٧. وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.
٨. والتين الشوكي تؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير الملينة ويمكن أخذه صباحاً على الريق إما إذا أخذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضماً ممتازاً.
٩. تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.
١٠. للبذور السمراء الموجودة بداخل ثمرة التين الشوكي تأثيرات ايجابية فعالة في التنشيط الطبيعي لجدران المعدة والأمعاء٠
١١. وأن لمحتويات الثمار فوائد ملينة ، ومنظفة فائقة الجودة للجهاز الهضمي لدرجة لا يمكن مقارنتها بأعظم العقاقيرالصناعية في العالم٠ يعد تناول ثمار التين الشوكي أفضل طرق الوقاية والعلاج لحالات عسر الهضم والإمساك ، وقد وجد بالتجربة العملية أنه عند الرغبة في تنظيف محتويات الجهاز الهضمي من الفضلات الضارة المتجمعة في
١٢. الأمعاء(٨٠)٠

ملاحظة:

يمكن إزالة أشواك الثمرة من اليد عند تقشير التين الشوكي بدهن الأصابع بزيت السمسم٠

محاذير: لم أجد ما يضر في تناوله ٠

---

(٨٠)- قاموس الغذاء ص: ٣٤٩ ٠

٢٨- الثفاء (حب الرشاد) Cresson أو Sativum Lepidium









الاسم العلمي (*Nasturutium officinale*)
أسماؤه: : الرشـاد ، الحبة الحمراء ، البقدونس الحاد ٠
الفصيله الصليبية ٠
موطن النبات: منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد. وأزهاره بيضاء متعددة.
وصـــف النبات: و الثُفّاء Cresson أو Lepidium Sativum نبات عشــبي حولي قائم أوراقه متشققه خضراء مصفرة قليلا وطعمه لاذع حريف قيلا ٠
الجزء المستعمل : الاوراق ، البذور ٠
المحتويات الكيمياوية: هو أكثر النباتات غنى بمادة اليود وهذا ما يجعله ســهل الهضــم كما يحتوي على الحديد والكبريت والكلس والفوسفور والمنغنيز والزرنيخ، وجليكوسيد وهو غني بالفيتامين " ج " = " C " وفيه نســبة قليلة من الفيتامين " أ " و" ب " و" PP " والكاروتين، وتدل دراسات حديثة على احتوائه عنصراً من المضادات الحيوية المبيدة للجراثيم.
ثبت أنه يحتوي على عنـــاصر هامة من الحديـــد و الفسفور و المنجنيـــز و اليــود والكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب 2، هـ) و الخلاصة المرة ، و يحتوي على مركب «البنزايل أيزو تايوسيانيد» ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : قال الكحال بن طرخان: الحرف وهو الثُفّاء _ وتسـميه العامة حب الرشـاد _ وهو يسخن ويلين البطن ويخرج الدود ويحرك شهوة الجماع. وإذا طبخ مع الأحساء _ جمع حساء _ أخرج الفضول من الصدر، ويمسك تساقط الشعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضــج الدمامل، وينفع الربو وعســر التنفس وينقي الرئة ويدر الطمث. وإن شــرب منه بعد ســحقه وزن خمســة دراهم بالماء الحار أســهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع من وجع القولنج البارد، وإذا سحق وشرب نفع من البرص وإن لطخ عليه وعلى البهق الأبيض نفع منهما ونفع من الصداع الكائن من البرد والبلغم(٨١).
يقول ابن سـينا:حرف: الماهية: قال ديسـقوريدوس: أجود ما رأينا من شـجرة الحرف ما يكون بـأرض بـابل وقوتـه شـــبيهـة بقوة الخردل وبزر الفجل وقيل الخردل وبزر الجرجير مجتمعين وورقه ينقص في أفعاله عنه لرطوبته فإذا يبس قارب مشاكلته وكاد يلحقه.
الطبع: حار يابس إلى الثالثة.
الأفعـال والـخـواص: مُســـخن محلـل مُنضــج مع تلـيين ينشـــف قيح الجرب.
الأورام والبثور: جيـد للورم البلغمي ومع المـاء الملح ضــمّـاداً للـدمـاميـل.
الجروح والقروح: نـافع للجرب المتقرح والقوابي مع العســل للشــهدية ويقلع خبث النار الفارسي.

---

(٨١)- الأحكام السلطانية في الصناعات الطبية لأي الحسن علي بن طرخان الحموي الكحال ص:٣١٠-٣١١ ٠

حالات المفاصل: ينفع من عرق النسا شرباً وضماداً بالخل وسويق الشعير وقد يحتقن به لعرق النسا فينفع وخصوصاً إذا أسهل شيئاً يخالطه دم وهو نافع من استرخاء جميع الأعصاب.
أعضاء الصدر: ينقي الرئة وينفع من الربو ويقع في أدوية الربو وفي الإحساء المتخذة للربو لمافيه من التقطيع والتلطيف.
أعضاء الغذاء: يسخن المعدة والكبد وينفع غلظ الطحال وخصوصاً إذا ضمد به مع العسل وهو رديء للمعدة ويشبه أن يكوب لشدة لذعه وهو مشه للطعام وإذا شرب منه أكسوثافن قيأ المرة وأسهلها ويفعل ذلك ثلاثة أرباع درهم فحسب.
أعضاء النفض: يزيد في الباه ويسهل الدود ويدر الطمث ويسقط الجنين.
والمقلو منه يحبس وخصوصاً إذا لم يسحق فيبطل لزوجته بالسحق.
وينفع من القولنج وإن شرب منه أربعة دراهم مسحوقاً أو خمسة دراهم بماء حار أسهل الطبيعة وحلل الرياح من الأمعاء.
وقال بعضهم: إن البابلي إذا شرب منه أكسوثافن أسهل المرة وقيأها وقد يفعله ثلاثة أرباع درهم (٨٢).
ب-في الطب الحديث:

١. حب الرشاد مهم لحيوية الجسم بصفة عامة وقد تستخدم جرعات منه لتنشيط الناحية الجنسية. فهو يحتوي على فيتامين تكوفرول وهو مشابه لفيتامين «هـ (E)» وهذا الفيتامين يقوم بدور حيوي لنشاط الجسم.
٢. وحب الرشاد به عنصر(سكوالين) وهو مفيد؛ إذ يستخدم كقاتل للبكتيريا
٣. ويستخدم أيضاً كمضاد للأورام.
٤. وهو مقوٍ لمناعة الجسم أو منبه لمناعة الجسم. لذا فالرشاد عموماً يؤخذ بجرعات متوسطة ولفترة محددة.. فالمناسب هو ملعقة صغيرة في اليوم ولمدة (٣٠) يوماً.
٥. يحتوي على مركب «البنزايل أيزو تايوسيانيد» وهذا المركب يعمل على تثبيط الأورام السرطانية في الحيوانات عموماً ومنها الإنسان. فهو مادة مثبطة للبكتيريا والفطريات.
٦. مادة مشهية.
٧. مسهلة للهضم.
٨. وتفيد مادة اليخضور الموجودة فيه امتصاص الروائح من الجسم.
٩. أوراقه مدرة للحليب عند المرضعات ، يؤخذ كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف إليه العسل لكل الأمراض السابقة .
١٠. التقوية العامة ، فاتح للشهية .
١١. مدر للبول .

---

(٨٢)- القانون١/٣١٤ .

12. طارد للرياح ٠
13. مهدئ ٠
14. مخفض لضغط الدم٠
15. للتقوية الجنسية ٠
16. عسر النفس ٠
17. للربو ٠
18. جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين٠
19. فعال في تفتيت الحصى و الرمال ٠
20. مكافح للسرطان ٠
21. ينفع من الروماتزم ٠
22. ينفع من السكري٠
23. ينفع من السل ٠
24. يفيد في أمراض الجلد ٠
25. لتنقيه البول ٠
26. طارد للسموم٠
27. ضد النزلات الصدرية٠
28. الصداع.
29. مستخلص النبات معالجة التهاب الشعب الهوائية .
30. ومن الخارج يستخدم للأمراض الجلدية والحروق ،وحب الشباب ويساعد على نمو الشعر .
31. طريقة الاستعمال لكل هذه الأمراض :يشرب كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف إليه العسل.

محاذير:

1. أما كثرة استخدامه فنحذر سواء بزيادة حجم الجرعة عن ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد أو زيادة المدة. ويفضل أن يؤخذ دون أي، إضافات إليه أو يؤخذ فقط مع عسل النحل أو الحليب.
2. وننصح بعدم تناوله أثناء فترة الحمل، وإنما يؤخذ بعد الولادة مباشرة وبكميات لا تزيد على الجرعة المثالية، وهي ملعقة صغيرة كما قلت ولأيام لا تزيد على شهر. وخطورة زيادة الجرعة تتمثل في أن حب الرشاد٠
3. إذا أخذ بكميات زائدة فإنه يســـبب أمراض الغدة الدرقية، ولذلك فإن هذا المرض يكثر عند النساء عنه عند الرجال.(٨٣) ٠

---

(٨٣)- قاموس الغذاء ص: ٢٤١ ودليل العلاج ص: ٥٥ ٠

٢٩- الثوم : Garlic



الاسم العلمي : ***Allium sativum***

أسماؤه:الثوم ، الفوم ٠

الفصيلة: الزئبقية وقيل الثومية ٠

موطن النبات: سوريا والغراق في الزبير خاصة ن والصين وفرنسا ثم في العالم

وصف النبات: المزروع نوع نباتي عشبي ثنائي الحول ، تتكون نبتة الثوم من فصوص مغلفة بأوراق سيليلوزية شفافة لتحفظها من الجفاف، والثوم نبات معمّر ينمو في المناخ الدّافئ في كلّ أنحاءالعالم ٠

الجزء الطبي المستعمل: الفصوص والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية: : يحتوي الثوم على زيت طيار مكون من العديد من المركبات الكبريتية المضـادة للعفونة ،ويحتوي بروتين و٢٣- ٣٠% نشـويات و٣٥% ألياف وزيوت طيارة ٠ومن مركباته الأساسية اللين Alliin والليئيز Alliinase وأليسين Allicin وسكوردنين Scordinins سيلينيم Seiennium ومجموعة من الفيتامينات أ، ب، ج، هـ، وأملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونة ومخفضة لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء.ويحتوي كل ٦٠غم على المعلومات الغذائية التالية: السـعرات الحرارية: ٣٤٠ والدهون: ٣٦ والدهون المشبعة: ٢ والكوليسترول:٠ والكاربوهيدرات: ٤ والبروتينات:

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: قال تعالى}:(وإذ قلتم يا موسـى لن نصـبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسـها وبصـلها) {البقرة: ٦١) وكلما كان قديم التخزين كانت فاعليته أقوى.. أي بعد جفاف أوراقه تماماً، أو تناول كبسـولات تباع في الصيدليات تحتوي عاى خلاصة الثوم بدون رائحة٠

قال ابن سينا في كتابه القانون في الطب عن الثوم " الثوم ملين ويداوي الصداع وينفع في إخراج البلغم كما يذهب الكحة ويقوي البدن ويزيد صـفاء العينين وينشـط الدورة الدموية ويطرد الريح ويجلي الصـوت ويطهر الأمعاء وينفع في زيادة الحفظ وذكاء العقل وعلاج النسيان ويقوي الباه وينفع في السعال المزمن وأوجاع الصدر من البرد وإذا شرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم كما ينفع الثوم لتسكين الآلام الموضعية(٨٤).

قد أُستخدِمَ في معالجة الجروح، الإصابات، الأورام و الطّفيليّات المعويّة ، كان المصريون القدماء يحضرون منه دهنا استخدموه فيعلاج الروماتيزم والنقرس واللمباجو واستحضروا منه مرهما لعلاج آلام الروماتيزم الصدري.

ومن فوائدة في الطب القديم: التقوية العامة ، فاتح للشـهية ، مدر للبول ، طارد للرياح ، مهدئ و مخفض لضـغط الدم ، للتقوية الجنسـية و عسـر النفس ، للربو و جلاء الصـدر من البلغم و النيكوتين ، فعال في تفتيت الحصـى و الرمال و مكافح للسـرطان و الروماتزم و السكري و السل ، يفيد في أمراض الجلد ، لتنقيه البول و طارد للسموم ، ضد النزلات الصدرية و الصـداع . طريقة الاستعمال : كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف عليه العسل .

ويمسك تساقط الشعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدمامل، وينفع الربو وعسر التنفس وينقي الرئة ويدر الطمث. وإن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار أسهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع من وجع القولنج البارد، وإذا سحق وشرب نفع من البرص وإن لطخ عليه وعلى البهق الأبيض نفع منهما ونفع من الصداع الكائن من البرد والبلغم٠(٨٥).

ب-في الطب الحديث:

---

(٨٤)- القانون١/٤٤٩ ٠

(٨٥)- القانون١/٤٤٩ ، والمعتمد ص: ٥٨ ٠

الأمراض التي يعالجها الثوم:

1. **ترياق السموم: تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبة السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساء، بعد ذلك يتم الشفاء بإذن الله تعالى ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان من سم ثعبان، أو للمعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً.**
2. **مطهر للمعدة:يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بعسل النحل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع.**
3. **مذيب للكسترول ومانع من الجلطة:أثناء تناولك لطعام الغداء يومياً ضع في السلطة قدر فصين مهروسين وتناولهما مع السلطة يومياً.. ويا حبذا لو داومت على ذلك وكأنها من خضراوات السلطة اليومية مع بقية الطعام، والثوم علاج فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا يخفض الضغط، والكولسترول٠**
4. **مدر للبول ومطهر للمجاري البولية:يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.**
5. **يقضي على الأميبا والدوسنتاريا:تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً عقب كل وجبة لمدة أسبوع، فإنه يقضي على الأميبا، ويا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك .**
6. **لسوء الهضم والغازات والمغص:يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يومياً، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.**
7. **لعلاج التيفود:تقطع خمسة فصوص من الثوم وخلط في لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهان العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.**
8. **للقروح المتعفنة:يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً.. ولكن ذلك يمنع بفضل الله الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو والعياذ بالله تعالى.**
9. **كذلك يمكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كل الميكروبات والجراثيم.**
10. **الدفتريا:يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يبلع، وذلك بعد كل وجبة يومياً.. ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد.**
11. **للثعلبة:تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم يوضع المرهم**

ويضـــمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمســـة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد (مجرب)

١٢. أقوى علاج للروماتيزم:يدق رأس الثوم بعد تقشـيره ثم يعجن في عسـل نحل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثم توضع لبخة على موضع الروماتيزم من المسـاء حتى الصباح.. مرة.. مرتان.. ينتهي تماماً الروماتيزم بإذن الله تعالى.

١٣. للأعصــاب:يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن سـاخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.

١٤. للصمم:تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع في زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتر قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سـدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكرر هذه العملية يوما بعد يوم، وليس كل يوم.

١٥. للقضـاء على فيروس الأنفلونزا:يشـرب عصـير البرتقال والليمون المضـروب في سبعة فصوص ثوم، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلي قبل النوم.. بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج العجيب.. سـوف تنتهي الأنفلونزا بإذن الله الشافي.

١٦. للزكام والرشح:بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة .

١٧. للســرطان:توجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضــادة للســرطان، ولذا فإني أنصـح كل مرضـى السـرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باسـتمرار، ولسـوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله.

١٨. للسـعال الديكي:تقطع فصـوص الثوم قدر حفنة يد، وتلقى في ماء مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويســتنشــق البخار على بعد.. وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح ويتكرر ذلك كل مساء لمدة أسبوع.

١٩. للسل الرئوي:يؤخذ كل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتهرس في قطعة خبز وتؤكل على الريق، وفي المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكي، ويستمر ذلك لمدة شهر.

٢٠. للكوليرا:للوقاية من الكوليرا عند انتشـــارها (أعاذنا الله تعالى منها) تؤخذ ملعقة معجون من الثوم بعد خلطه بـالعســـل عند كل أكلة، فـإنها أقوى وأنجع من الأمصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد.

٢١. لطرد الديدان:تدق ثلاث حبات ثوم وتوضــع في حليب وتشـرب بدون سـكر مسـاء قبل النوم، وفي الصـباح تؤخذ (شـربة خروع) وتكرر من حين لآخر فإنها تقي المعدة من الطفيليات.

٢٢. للجرب:تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتفرم، ثم تعجن في شحم الغنم

أو البقر أو الجاموس، ويدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً .

٢٣. لتفتيت الحصى:يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون "وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة)من كل واحد من الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شرب كمية من الماء.

٢٤. للقشرة:تدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فسوف يقضي ذلك على القشرة ويؤدي إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع.

٢٥. لتقوية الذاكرة ومنشط عام:تضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقو للنشاط العقلي والجسدي.

٢٦. لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان:تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقدونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.

٢٧. لتقوية القدرة الجنسية:يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبأ في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة، .

٢٨. للصداع:يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع في قليل من الماء يبلع لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن الله تعالى.

٢٩. للدوخة:يؤخذ البيض بالثوم وبزيت الزيتون تقضي على الدوخة تماماً، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات وهي كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفي عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات.

٣٠. مسكن لآلام الأسنان:يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليه قليلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن الله تعالى، فإن كان الألم في الفك كله فيوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك
الموجوع.

٣١. لتقوية الرجال: يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالي ويتوقف فترة شهر ثم يعود، وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من الكبر عتياً.

٣٢. لتصلب الشرايين وضغط الدم:يدق الثوم ويلقى في زيت زيتون مغطى في الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى .

٣٣. للوقاية من الطاعون والإيدز:أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً وسبحان الله.. اتباعاً للأسباب وللوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك لله عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة.

٣٤. للعيون:يمضغ ورق الثوم فقط ثم يوضع على العين صباحاً ومساء يشفي حتى الرمد بإذن الله تعالى.. ولا شافي إلا الله.

٣٥. الزكام تثّبت العلماء أخيرا، وبالدليل العلمي، من فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشـــائعة ، فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يوميا أقراص أو حبوب من مســتخلصــات الثوم، والتي تباع في الصـيدليات والمحلات، هم أقل عرضــة للإصــابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضـعف ، وتكمن أهمية الكشـف العلمي الجديد في أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة في مكـافحـة الأمراض وأعراضــــه ، لكن العلمـاء يقولون، كمـا هي تقاليدهم في الحرص والتأكد، إن مزيدا من التجارب ضــرورية للوقوف بشــكل لا يقبل الشـــك على فوائد الثوم في مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها، ومنها الزكام الشــائع، والســر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باســم آلاســين، وهي المادة البيولوجية الرئيســـية التي تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف .

٣٦. تجارب سريرية اشترك في التجربة العلمية، التي أشرف عليها بيتر جوسلينج رئيس مركز الثوم في شرقي مقاطعة ساسكس البريطانية، ١٤٦ متطوعا ، وقد تناول نصــفهم مادة طبية في شـكل كبسـولات اسـمها آليماس، تحتوي على مكون آلاسـين، بشكل يومي، في حين حرم منها النصف الآخر دون معرفة منهم بإعطائهم كبسولات لا تحوي شـيئا يذكر، وتبين خلال فترة التجربة، التي امتدت ٩٠ يوما، أن ٢٤ حالة برد أصيب بها من تناولوا كبسـولات آليماس، في حين تعرض ٦٥ من النصـف الثاني إلى نزلات برد ، كما ظهرت التجربة أن من أصيب الزكام من الفريق الأول شفي على نحو أســرع من النصــف الثاني، كما أن الاصــابة من جديد كانت اقل بكثير عند من تناولوا المادة الثومية ، يذكر أن فيروس الزكام الشـائع يعتبر أكثر أنواع الأمراض الفيروسية انتشارا في العالم، ويتسبب في إصابة كل شخص في العالم بمعدل إصابتين إلى خمس فـــــــــــي الـــــــــعــــــــــام.

وهناك أكثر من مئتي نوع من الفيروســات التي تســبب الزكام الشــائع بين الناســتؤخذ عصــــارة الأوراق بمقدار ٦٠ _ ١٥٠ غ مع الماء أو الحســـاء لطرد الدود ومكافحة التسمم وينصح بتناوله المصابون بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات والمصابين بتحســس في الطرق التنفســية والجلدية كما في الأكزيما، وهو نـافع للبواسـير النازفة. أما البذور فيســـتعمل مغليها أو منقوعها او مســـحوقها لمعالجة الزحار والإســـهال والأمراض الجلدية وتضخم الطحال، ويصنع كمادة من المسحوق كمسكن لمعالجة آلام

البطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله داخلاً كطارد ومقو جنسي ومطمث للنساء. ثبت علميا أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب٢ ، هـ) و الخلاصة المرة .

٣٧. للثوم دور فعال في علاج التهاب القصبات المزمن والتهاب الغشاء القصبي النزلي والزكام المتكرر والأنفلونزا وذلك نتيجة لطرح نسبة كبيرة من زيت الغارليك عن طريق جهاز التنفس عند تناول الثوم ، وله أيضا دور فعال في قتل البكتيريا ومقاومة السموم التي تفرزها.

٣٨. وتعد بكتيريا السل الحساسة بشدة لمادة البكتيريا الموجودة في الثوم .

٣٩. وتمتد فوائد الثوم إلى مجال الأورام الخبيثة ففي حالة طحنه ينتج مادة تعرف باسم (دياليل) التي تؤدي إلى تقليل حجم الأورام السرطانية إلى النصف إذا ما حقنت بها..هذا بالإضافة إلى مواد أخرى تؤدي إلى توقف التصاق المواد المسببة للسرطان بخلايا الثدي.

٤٠. ويفيد حالات السعال ، والربو، والجمرة الخبيثة ، وقرحة المعدة ، والغازات ، والتهاب المفاصل، ويدر إفرازات الكبد (الصفراء) ، وفى تخفيض ضغط الدم ، و الحيض ، ويزيد مناعة الجسم ضد الأمراض ، ويكسبة نشاطا وحيوية ويزيد حرارة الجسم،

٤١. ويفيد فى حالات الأمراض المعوية العفنة ويطهر الأمعاء ، خصوصا عند الأطفال .

٤٢. ويفيد مرضى البول السكرى كثيرا فى وقايتهم من مضاعفات المرض .

٤٣. ويمكن عمل (لبخة) ، من الثوم للإصبع المدوحس .

٤٤. كما وأنه طارد للسموم وخاصة سموم الأفاعي والعقارب بشكل ضمادات من مسحوقه.

٤٥. وقد بينت التجارب العلمية المجراة في اليابان على الحيوانات أن تناول أقراص أو مضافات الثوم تؤدي إلى زيادة في إفراز مادة "نورايبينفرين" التي تسرّع عمليات هضم الدهنيات الثلاثية مع زيادة ملحوظة في نمو الأنسجة الدهنية البنية .وأوضح الباحثون أن الأنسجة الدهنية البنية هي عبارة عن دهنيات مولدة للحرارة تعمل على أكسدة حرق الدهون العادية، حيث يتم إطلاق الطاقة الناتجة عن الحرق على شكل حرارة، مؤكدين أن الثوم قد يصبح أشهر المواد الحارقة للدهن فيما لو ثبت ان له نفس النتائج على البشر.

٤٦. اثبتت دراسات موثقة أهمية الثوم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.ومن هذه الدراسات دراسة ألمانية أكدت أن استخدام الثوم لمدة ١٢ أسبوعا يؤدي لخفض نسبة الكولسترول في الدم إلى ١٢% والدهون الثلاثية إلى ١٧%

٤٧. .ولم تقتصــر فوائد الثوم التي أكدتها الدراســات على هذا فقط، فقد ثبت دوره الفعال في تقليل احتمالات حدوث تسمم الحمل الناتج عن ضغط الدم٠
٤٨. ،فضلا عن أنه يساعد على زيادة أوزان المواليد٠
٤٩. و أن الثوم يفيد في تحسين القدرة الجنسية ٠
٥٠. كما أنه منبه عصبي جيد ٠
٥١. ويفيد في معالجة تساقط الشعر٠
٥٢. وفي الإلتهابات الناتجة بعد الولادة (النفاسية)٠
٥٣. يضاف إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان والطفيليات من الجهاز الهضمي .
٥٤. ويعتقد بعض العلماء أن للثوم نفس التأثيرات الواقية من الســرطان على الإنســان وخصــوصــا ســرطانات المعدة والقولون وذلك نيجة وجود مادة تدعى أليوم موجودة في الثوم.
٥٥. العلماءالمحدثون في التّجارب الإكلينيكيّة العديدة قد استنتجوا أن الثّوم يخفّض الكولسترول، يخفّض ضغط الدّم، يخفّف الدّم (الذي يقلّل خطر الأزمة القلبيّة والسّكتة الدّماغيّة) و بكتيريا المعارك الثّوم مقاوم للتّأكســـد فعّال قد وُجِدَ لإعاقة تكوين خليّة الورم و يُدْرَس حاليًّا من قبل المعهد القومي للسرطان٠
٥٦. الثوم ســلاح فتاك ضـــد الامراض:الســرطان والايدز والطاعون وغيرها من الاوبئة والفيروســات المعدية وذلك بأخذه مع عســل النحل بخلط ٣ فصــوص ثوم مع كوب مغلي بذور حبة البركة محلى بالعســل فإنه جيد مفيدويمكن تناول الثوم بهرســه فيالعسل ويفطر به بخبز القمح فإنه مقو لاجهزة المناعه جيدا٠
٥٧. ومن الثابت ان الجســم يحتوي على جهاز دفاع وجهاز هجوم وهو ما يعرف بعملية الهدم والبناء إذ يهدم ويبني في الثانيه ٥٠ الف خلية والثوم افضـــل مايقوي ويمد ويساعد جهاز المناعة على البناء والقوه والصمود.

محاذير:

١- حذرت دراسة جديـــدة نشرتها مجلة "الأمراض المعديـــة السريريـــــة المتخصصة من أن الثوم قد يشكل خطرا على صحة مرضى الإيدز وحياتهم بسبب تأثيـــــره السلبي وتعطيله للعلاجــات المخصصة لهذا المرض رغم الفوائد العديدة المعروفة عن الثوم.
٢- ووجد الباحثون في المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية أن الثوم الذي يشيع استخدامه بسبب الاعتقاد بأنه يقلل مستويات الكوليسترول في الدم والتي تزيـــد بسبب بعض علاجـــات الإيدز، يقلل مستويـــات دواء "ساكويـنافير" في الدم إلى النصف.
٣- الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانـــا ،وتهيجا معويا ، أو تخريشا في الجهاز البولي . لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل

المصابيـــــن باضطرابــــات معوية مثل كسل المعدة وضعفها ، أو القصور الكلوي وهنـــا نلفت النظر إلى أن الإكثار من أكل الثوم يولد الحكة والبواسير ويفسد الهضم ويسبب حرقان فى المعدة والامعاء والمرىء .

٤- وإذا جاوز تخزينه سنة لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته٠

ملحوظة:

1. **يمكن التخلص من أى رائحة غير محببة للفم من تناول الثوم بمضـــغ بعض فروع من النعناع أو البقدونس.**
2. **من الأفضـل تناول الثوم في صــورته الطازجة أو الخام، أما إذا كنت من الأشــخاص التى تعانى من حســاسـية معينة زائدة من العشـب مثل المعاناة من الغازات وحرقان فم المعدة (الحموضـــة) أو حتى ظهور الطفح فيمكنك اللجوء إلى صـــورته التكميلية أو ما نســـميه بالمكملات بدلاً من الثوم فى صــورته الطازجة فيوجد هناك زيت الثوم الذى لا يوجد له أية رائحة أو كبسولات الثوم.(٨٦).**

(٨٦)- قاموس الغذاء ص: ١٣٠ ، ودليل العلاج ص : ٣٥ ٠

٣٠- جرجير : Eruca = rocket









الاسم العلمي : *Watercress*
أسـماؤه: يعرف باسـم : الجرجير، الحرشـا، الكثأ ، الكثأة ويطلق عليه باللاتينية " Eruca Sativa"
الفصيلة :الصليبية.
موطن النبات: شمال افريقيا و السعودية.
وصـف النبات: هو عشـب حولي له اوراق بسـيطه مجزأه وازهار صـفراء اللون، وهو نبات أخضـر ذو أوراق ريشـية بسـيطة يؤكل الورق الغض منه قبل إزهار النبات ،وهو نبات من الخضروات الورقية، مثل الخس، يؤكل نيئاً ويستخدم في أطباق السلطة ولا يطبخ عادة. عشب معمر ينمو في التربه الرطبه وعلى اطراف القنوات والجداول. وهناك أنواع كثيره منه كالرشاد البستاني والرشاد الشتوي ورشاد مر وجرجير هندي وجرجير الحجر وجرجير اليابسه. صالح للاكل واسـتخدم في العصـور السـابقه. ويجب أن يقطف قبل أن تظهر البراعم الزهريه. غني بالحيمينات (الفيتامينات) خاصه فيتامين ج والمعادن.
الجزء الطبي المستعمل : الأوراق .
المحتويات الكيمياوية : تحتوي أوراق الجرجير على فيتامين ج وكالسـيوم وكبريت ويود وحديد وفوسـفور ومواد كبريتية حريفة، و مواد خردليه ومواد مره مع فيتامين (c) وA ،واملاح اليود والكبريت والحديد والكالسـيوم ، و يحتوي كل ١٠٠غ من الجرجير على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٢٥والدهون: ٠,٦٦ ،والدهون المشبعة:٠ ، والكاربوهيدرات: ٣,٦٥والألياف: ١,٦والبروتينات: ٢,٥٨ والكولسترول: ٠
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم : وعن فوائده المتعددة يقول الخبراء إن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم وبينوا أن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام .
يقول عنه ابن سينا: جرجير: الماهية: معروف منه بري ومنه بستاني.وبزر الجرجير هو الذي يستعمل في الطبيخ بدل الخردل.

الطبع: حار في الثالثة يابس في الاولى ورطبه فيه رطوبة في الاولى.

الافعال والخواص: منفخ مليّن.
الزينة: ماء الجرجير بمرارة البقر لاثار القروح بزره او ماؤه يغسل النمش والكلف.
اعضاء الراس: مصدع وخصوصاً ان اكل وحده والخسّ يمنع هذا الضرر عنه وكذلك الهندبا والرجلة.
اعضاء الصدروالنفس: هو مدر للبن.
اعضاء الغذاء: فيه هضم للغذاء.

اعضاء النفض: البري منه مدر للبول محرك للباه والانعاظ خصوصاً بزره.
السموم: اذا اكل وشرب عليه الشراب الريحاني فهو ترياق ابن عرس وغير ذلك(٨٧).
ب-وفي الطب الحديث :

١-قال الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة٠
٢- كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه٠
٣- ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها٠
٤- كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ٠
٥-ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل .
٦-كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة .
٧- وحول استعمال الجرجير كعلاج لسقوط الشعر فيكون ذلك بمزج ١٥ جراماً من عصير الجرجير إضافة إلى ٥٠ جراماً من السيبرتو وملعقة صغيرة من ماء الورد وتدلك بها فروة الرأس يومياً لمدة أسبوعين ثم يغسل .
٨-أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلى مقدار ٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء ويترك ليغلي حتى يكثف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء .
٩-يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب .
١٠- ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول .
١١- أكدت الدراسات العلمية المعملية التى أجريت بالمركز القومى للبحوث بمصر : أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون فى الدم ويؤديان الى إحداث نقص معنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم، جاء ذلك كنتيجة لتجربة علمية أجرتها سحر رياض عبد الحميد الباحثة بقسم زراعة وانتاج النباتات الطبية والعطرية بالمركز تحت اشراف الدكتورة سعاد الجنجيهى الأستاذة بالقسم على نبات الجرجير لاستخلاص نوعين من الزيوت النباتية غير التقليدية من بذورها وقد تم تحويل الاحماض الدهنية فى هذه الزيوت إلي مواد غير دهنية تعرف باسم " استرات."
وتبين بالتحليل الضوئى أن زيت الجرجير يحتوى على كميات كبيرة من حمض المعروف علميا باسم " جامالينولينك ". وادى استعمال زيت الجرجير والزيتون فى فئران التجارب الى حدوث نقص معنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى سواء فى مصل الدم او فى نسيج الكبد مما يشير الى فائدة استخدامه فى تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول فى الدم ويعالج اعراض الاسقربوط (نزيف اللثة) ٠
١٢- يستخدم مرهم الجرجير في علاج الحروق،

---

(٨٧) – القانون ٢٨٨/١ ٠

١٣- وتدليك الجلد بزيت الجرجير يكسبه النشاط والحيوية.
١٤- يفيد فى علاج التسمم بالنيكوتين.
١٥- إذا أخذ الجرجير مع الطعام ساعد على ادرار الصفراء وسرعة الهضم.
١٦- فاتح للشهية.

محاذير:

١-ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث.

٢-كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقاناً بالمثانة.

٣- ويقول الباحثون إن الجرجير يحتوي على مادة خردلية مرة إضافة إلى فيتامين (سي) واليود والكبريت والحديد وحذروا من أن الإفراط في تناوله مضر لأنه قد يسبب اضطرابات في الهضم وحرقة في البول ونزيفا عند السيدات الحوامل(٨٨).

---

(٨٨) – قاموس الغذاء ص: ١٤٣.

٣١- الجزر : Carrot













الاسم العلمي : *daucus carota*
الفصيلة :الخيميات٠
موطنه النبات: جنوب اوروبا مع انه يزرع الان في جميع انحاء العالم ٠
وصف النبات: نبات جذري ، يستفاد من جذره الموجود في التربة. وهو ثنائي الحول وله عدة ألوان أرجواني وأرجواني محمر وأصفر وقريب من الأبيض. وكلما كان الجزر أكثر إحمراراً دل ذلك على زيادة محتواه من مادة الكاروتين التي يحتاج إليها الجسم بمقدار ٥و١ مليجرام يوميا. طعم الجزر حلو ودافئ وممتع. تعتبر أوراق الجزر غذاءً جيدًا للمواشي. كذلك أوراق الجزر المغلية في الماء يفيد هذا الماء في عمل الكلى. يتوفر الجزر حاليًا طوال أيام السنة حيث يزرع صيفًا في البلاد الحارة تحت المسقفات البلاستيكية لحماية النبات من حرارة الشمس المرتفعة، وأزهاره بيضاء اللون ٠
الجزء المستعمل هو جميع اجزائه ٠
المحتويات الكيمياوية: يشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين "أ" حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين "آي" ، والفيتامين " سي" والفيتامين " دي ، و نسبة عالية من الكربوهيدرات (النشويات : مثل الخبز و الأرز و البطاطس ، والمعكرونة) التي تتكون بصورة أساسية من (السكروز و الجلوكوز و الفركتوز بالإضافة إلى السيليلوز والليجينتين ومواد بكتينية أخرى) ، وغني بالمواد البروتينيه والأحماض الأمينية ، ويحتوي على كمية كبيرة من الأملاح القلوية التأثير كأملاح البوتاسيوم وفيه كمية قليلة من أملاح الصوديوم والكالسيوم والبورون واليود وغيرها ، ويحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها : أ- ب - ب٢ - ب٦ – ج – و- د ويتميز بنسبة عالية من فيتامين PP الذي يندر أن يوجد في غيره من الخضروات.
استعمالاته الطبية:
أ-في الطب القديم : الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر ، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو ٢٣٠ سنة قبل الميلاد ٠
وقال ابن البيطار : قال ديسقوريدوس : إذا احملته المرأةأو شربته أدر الطمث ، وإذا شرب وافق عسر البول(٨٩).
وقال ابن سينا : ينفع من الإستسقاء ويسكن المغص ويهيج الباه ويدر الطمث والبول(٩٠).
ب- وفي الطب الحديث:
١- يستعمل كمنشط بشكل عام ٠
٢- وجذر الجزر مفيد للسكري٠

---
(٨٩) – الجامع ١٦١/١-١٦٢ ٠
(٩٠) – القانون ٢٨٧/١-٢٨٨ ٠

٣- وهو مفيد في فترة النقاهه،وفقر الدم والاسهال عند الاطفال
٤- مقو للذاكرة٠
٥- يفيد فى علاج قرحة المعدة٠
٦- يطرد الديدان ويقتلها ٠
٧- يدر اللبن عند المرضعات٠
٨- مهدئ للأعصاب٠
٩- يعالج السل (الدرن) ٠
١٠- من الخارج تستعمل اوراقه لمداواة الجروح والحكة وتشقق الجلد الناجم عن البرد٠
١١- يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية.
١٢- بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة٠
١٣- أنه مدر للبول .
١٤- عصير الجزر، يطرد الحامض البولي من الدم،
١٥- يساعد الشفاء من مرضى النقرس.
١٦- علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد.
١٧- وقد ظهرت حالات عديدة ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين(آي)٠
١٨- جذور الجزر وأوراقه مدرة للبول والتخلص من نفايات الجسم عن طريق الكلي .
١٩- والجزر غني بالكاروتين الذي يتحول لفيتامين A في الكبد ،و الذي يقي الجسم من السرطانات ،
٢٠- ويقي العين من العشي الليلي والعمي ..
٢١- يعالج الديدان الخيطية لدي الأطفال .
٢٢- والأوراق تعالج إلتهاب المثانة وتقلل حصوات الكلى٠
٢٣- والبذور طاردة للأرياح
٢٤- منشطة لنزول الطمث .
٢٥- وكل من الأوراق والبذور تعالج إنتفاخ البطن وتهضم الطعام .
٢٦- والهنديات يتناولن ملعقة صغيرة من البذور يوميا منذ وقت التبويض فترة الإخصاب ولمدة إسبوع لمنع الحمل
٢٧- . والجزر به٨ مركبات لتخفيض ضغط الدم ومعدل الكولسترول بالدم ٢٠%لوجود ألياف البكتين به. فجزرة واحدة كبيرة كعصير تخفض الكولسترول وتمنع الأمراض القلبية .
٢٨- ويعالج الجزر حرقان القلب.

٢٩- علاج الأمراض الجلدية لأنه من أغنى النباتات بفيتامين أ ».. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد ٠

٣٠- والجزر الأبيض PARSNIP فـإنـه يحتوي الجزر الأبيض على كميات متوازنة من العناصـر الغذائية والطاقة التي تسـاهم في بناء الجسـم وبوجه خاص لكل من البنكرياس والطحال والمعدة.، وفيه من السـعرات الحرارية لكل ١٠٠ غ من الجزر الأبيض =٧٥ سعرة حرارية(٩١)..

٣١- أمـا الجزر القرنفلي : فهو مقوى جنسـى - يعـالج التهـاب الحلق واللوزتين - ينشط الدورة الدموية بالمخ - يفيد فى علاج البواسير٠(٩٢).

محاذير:

لا يوجد فيه أضرار تذكر ٠

---

(٩١) – طعام المايكروبيوتك الموسع لمريم نور وكمال مزوق ، ص: ٣٣ (بتصرف).

(٩٢) – دليل العلاج ص: ٣٥ وقاموس الغذاء ص: ١٣٧ ٠

٣٢- الجزر البري : Wild Carrot






الاسم العلمي : ***L.Var daucus carota.***
أسماؤه: نهشل ، حنزاب ، دوخ ، ابو طربوش، عش الحسون٠
الفصيلة: الخيميات٠
موطن النبات: ينمو الجرز البري في اوروبا اما النوع المعروف فهو يزرع في جميع انحاء العالم.
وصف النبات : نبات عشبي معمر لاكثر من سنتين ، يرتفع عن الارض في حدود المتر تقريبا ، الاوراق كثيرة التفريعات ، الجذر وتدي ٠
الاجزاء المستعمل : الجذور ،البذور والأوراق
المحتويات الكيمياوية : فيتامينات ، برفيتامين ،سكريات ، معادن ، بكتين غني بالمعادن وزيوت طيارة التي تشمل ازاردُن وكاراتول وباينين وليمونين٠
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم:
ب-وفي الطب الحديث:

١. خافض للسكر ٠
٢. مدر للحليب ٠
٣. مدر بولي ٠
٤. طارد للغازات ٠
٥. مضاد للاسهال٠
٦. اما الاوراق فتحتوي على كميات كبيرة من بورفايرتيين (Porphyrins) التي تنبه الغدة النخامية والذي يؤدي الى زيادة مستوى الهرمونات الجنسية.
٧. طارد للكولسترول. في دراسة تمت في جامعة ادنبرا في سكوتلندا بالمملكة المتحدة وجد ان الجزر يساعد تخفيض مستوى الكولسترول في الدم،ويعد الجزر من المصادر الجيدة التي تحوي على الياف ذائبة تساعد الجسم على التخلص من الكولسترول.
٨. وجد ان الجزر يدعم الكبد وينبه جريان البول ويخلص الجسم من النفايات عن طريق الكلى.
٩. ان الجزر يحتوي علي كمية كبيرة من فيتامين "أ" فانه يستخدم على نطاق واسع ضد مرض العشو الليلي.
١٠. جميع اجزاء الجزر جيدة لطرد الغازات من الجهاز الهضمي وكذلك لتنبيه الدورة الدموية الخاصة بالعادة الشهرية لدى السيدات

محاذير: ملاحظة عدم استخدام بذور الجزر من قبل الحوامل لانها قد تسبب الاجها ض٠

٣٣- جوافة : Guava



الاسم العلمي: ***Myrtaceae psidum guava***

أسماؤه:الجوافة ۰

الفصيلة:الآسية ۰

موطن النبات: تنتشر في المناطق الاستوائية في أفريقيا وأمريكا الجنوبية والكاريبي وأمريكا الوسطى والمكسيك ٠
وصــف النبات: أوراقها متقابلة بسـيطة ذات شـكل بيضــاوي وطولها يتراوح بين الخمســة وخمســة عشـر سـنتيمترا. شـجرتها تنمو حتى ارتفاع كبير وتشـغل مسـاحة كبيرة من أرض المزرعة. الثمرة بلا قشـر ولها لحم سـميك وتشـغل البذور جزء كبير من حجمها. يسـتفاد من ثمرة الجوافة في صـنع العصـائر والمربيات، وطعم الجوافة بين طعم الكمثرى والهنبة بلهجة أهل البصرة ، والجوافة على أنواع منه نوع ثمره عند النضوج أصفر ومنه وردي ومنه مختلط بين الوردي والأصفر ٠
الجزء الطبي المستخدم: الأوراق والثمرة ٠
المحتويات الكيمياوية:من أغنى المصادر بفيتامينات (آ - ب١- ب٢ - ث) . سهلة الهضم اذا كانت ناضجة .لها خصائص الحمايه من داء الحفر والخواص القابضه. يحذر من أكل الثمره غير الناضجه لأنها قد تسبب الأصابه بالتسمم. وقشرة الثمره والطبقه الخارجيه من اللب أغنى بالفيتامينات من داخلها الذي تكثر فيه البذور.
وغنية بفيتامين «ج» وبنسبة عالية من السكر تبلغ حوالي ١٧% إلى جانب نسبة ضئيلة من المواد الدهنية والبروتينات، عدا انها غنية بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديــد، وعلى نسبة من فيتامين «ا«وتحتوي أيضا على مادة "الليكوبين" وهي مادة مضادة للسرطان
الجوافة من الفواكه ذات المحتوى الجيد من العنـــاصر الغذائية. وأهم العناصر التي تحويها الجوافة حمض الأسكوربيك أو فيتامين .
ومع أن الجوافة غنيـــــة جداً بهذا الفيتامين إلا أن هناك تفاوتــــاً عجيبــاً بين الأصناف المختلفة والمناطق الجغرافية التي توجد بها هذه الأصناف.
يتأثر محتوى فيتامين «ج» بالممارســـات الفلاحيــــــة وموسم القطف، وقد سجلت التقارير العلمية أرقاماً من ١٠ إلى ٩٧٩ ملجرام حمض أسكوربيـــــك لكل ١٠٠ جرام فاكهة. ويحتوي الجلد واللب الخارجي على أعلى نسبة من فيتاميــــن «c» في الفاكهة. وتصل نسبة فيتاميــن «c» إلى أقصى حد في الفاكهة الخضراء الناضجة ومن ثم يبدأ في الهبوط السريع مع تمام النضج وتغير اللون إلى الصفار .
وأوضحت الأبحاث أن اللب الأحمر يحتوي على نسبة من فيتامين «c» أعلى بكثير من تلك الموجودة في اللب الأبيض. أورد بعض الباحثين أنه حصل على مقدار ١١٦٠ ملجرام فيتامين «c» لكل 100 جرام فاكهة وحين جفف اللب وصل الرقم إلى ٤٣٨٥ ملجراماً لكل ١٠٠ جرام فاكهة وتعد الجوافة مصدراً جيداً للكالســـــيوم والفسفور وفيتامين «أ» وتصل نسبة الكاروتين (مصدر فيتامين أ) في اللب إلى 3 ملجم/١٠٠ جم.
ويشار هنا إلى أن اللون الوردي للب يرجع لوجود مادة الليكوبين وهي المادة التي تعطي الطماطم أيضاً لونها الخاص وهي مادة يعتقد أنها تقي من السرطان بإذن الله.
أما العناصر الأخرى فيوجد حمض البانتوثنك بمقدار ٠,١٧ ملجم/١٠٠ جرام وتتفاوت

نسبة الثيامين (فيتامين ب) من ٠,٠٤ إلى ٠,٠٨ ملجم/١٠٠ جم.
ومعظم وزن الجوافة عبارة عن ماء) إذ تحتوي الثمرة على ٧٤ إلى ٨٧% ماء
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم: لم أطلع على ذكر للنبتة عند القدماء في المصادر التي تحت يدي ٠
ب-وفي الطب الحديث:

١- تعد الجوافة من الفواكه التي تحتوي على خواص صحية مميزة .فهي تحتوي على مادة مهمة تساعد على قتل البكتيريا من الجسم. وتساعد على تخفيض ضغط الدم العالي بالجسم، وتخفيض الكولسترول السيء من الجسم.
٢- إذا غليت أوراق الجوافة وشربت ذلك يساعد لمن يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي ، وتنقي الحنجرة.
٣- علاج فعال للإسهال ، فهي تحتوي على نسبة قليلة من المواد السكرية ، وقليل من المواد الدهنية والبروتينية وكميات كبيرة من فيتامين أ وفيتامين ج بالإضـافة إلى احتوائها على الأملاح المعدنية وأهمها : الكالسيوم والحديد والفوسفور ، وتعتبر الجوافة أغنى الفواكه بفيتامين ج فهي تحتوي على أكثر من ٤ أضعاف ما يحتويه البرتقال . وتحتوي أيضاً على مادة (الليكوبين) وهي مادة مضادة للسرطان ٠
٤- وهناك بعض الأبحاث التي تشيـــر إلى فائدة التفاح والجوافة في خفض الكوليستيرول وضغط الدم (٩٣) ٠

محاذير : لم يذكر الطب الحديث أضرارا عند تناول الجوافة ٠

---

(٩٣) – قاموس الغذاء : ١٥٣ ٠

٣٤- جوز: Walnut







الاسم العلمي : ***Juglans regia***
أسماؤه:في البلاد العربية جوز إلا في مصر فيسمى عين الجمل وفي المغرب الكركاع٠
الفصيلة:Juglandaceae
موطن النبات:سوريا وشمال العراق وإيران وإيطاليا زفرنسا في الأماكن الباردة٠
وصف النبات: قد يبلغ إرتفاع شجرة الجوز ما بين ٣٣ إلى ٥٠ مترا ، غير ان معظم الأشجار التي تزرع في الحدائق تكون أصغر كثيرا. والشجرة لها قلف رمادي فاتح ، وهو أملس في الشجرة الحديثة ، ويشتقق بتقدم الشجرة في العمر والشجرة ليست ذات قيمة بسبب ثمارها وخشبها فحسب ، ولكن أيضا لجمالها. وتحتاج شجرة الجوز إلى مناخ معتدل ، وهي تنمو إلى إرتفاع ١٠٠٠ إلى ١٣٣٣ مترا في أوروبا. وعلى إرتفاع قد يصل إلى ٢٦٦٦ مترا في الصين. وأفضل نمو لها يكون في تربة جيدة الصرف في أسفلها طبقة جيرية أو رملية. وتتكاثر أشجار الجوز بالبذرة ، وبالتطعيم إذا أردنا سلالة معينة. وإذا زرعت شجرة الجوز بالبذرة فإنها قد لا تعطي ثمارا حتى تبلغ من العمر ١٠ سنوات ، أما إذا زرعت بالتطعيم ، فإنها تحمل ثمارا عندما تبلغ من العمر سنيتن أو ثلاث. الأوراق ريشية أي أنها تتكون من عدد فردي من وريقات منفصلة. والوريقات كبيرة ملساء بيضاوية الشكل وحافتها مستوية غير مسننة. وإذا سحقت الأوراق ظهرت لها رائحة حلوة نفاذة قليلا. والأزهار في شجرة الجوز أحادية المسكن أي أن الأزهار المذكرة والمؤنثة توجد منفصلة عن بضعها البعض ، ولكنها محمولة على نفس الشجرة. والأزهار صغيرة خضراء ، بحيث يصعب على المرء أن يلحظ أن الشجرة قد إزدهرت ، يكون ذلك في نهاية الربيع. وينتقل اللقاح بواسطة الريح ، لذلك فليست هناك حاجة لجذب الحشرات بأزهار واضحة الظهور ، قوية الرائحة. وتنمو الأزهار المؤنثة في مجموعات من ٢ إلى ٤ عند أطراف أصغر الأغصان. وبعد التلقيح تنتفح الكرابل وتنضج وتكون كل منها ثمرة جوز وتوجد الأزهار المذكرة في نورات هرية صغيرة مدلاة على الأغصان التي عمرها عام واحد. وهي في البداية خضراء ، ثم يتحول لونها إلى الداكن ، وتسقط بعد أن ترفغ ما فيها من لقاح الجوزة ثمرة حسلية أو ثمرة حجرية كالبرقوق ، وتقابل الجوزة النواة الصلبة في البرقوقة. ويتكون الجزء اللحمي من الغلاف الثمري الخارجي والغلاف الأوسط ، أما صدفة الجوزة فهي الغلاف الثمري الداخلي. وفي الداخل توجد البذرة. إننا نأكل الغلاف الأوسط لثمرة البرقوق ، أما في الجوز فنأكل البذرة.
تعد ثمرة الجوز من الثمار المحببة لدى الناس عامة ، ولثمرة الجوز أهمية كبيرة في الغذاء والدواء. أهميتها الغذائية فتكمن في إحتوائها على كمية سعرات حرارية عالية جدا فعلى سبيل المثال تحتوي كمية ٥٠٠ جرام من ثمار الجوز الجاف المبشور على ٣٥٠٠ وحدة حرارية ، أي ان هذه الكمية تكفي لأن تمد الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة..
ثمار الجوز Nuts من أشهى الثمار في الخريف ، وهي تأتي إلينا مستوردة من الخارج ، وأن كانت وزارة الزراعة قد نجحت في زراعة اللوز Almonds تجريبيا في بعض الواحات. والبيكان وهو الجوز الأمريكي ، في مزرعة بالجبل الأصفر ، وقد يصيب الحظ بعضنا في إقتناء شجرة في حديقته. وإذا امسكت باللثمرة طازجة بعد نضجها ، فإنها تترك صبغة داكنة على

الأصابع. وسبب ذلك أن الطبقة اللبية التي تحيط بالثمرة تحتوي على مادة التانين التي تتحول إلى لون أسود تقريبا ، إذا تعرضت للهواء. وقد زرعت أشجار الجوز منذ قرون عدة ، حتى أننا لا نعرف مصدرها على وجه التحديد. وتنتشر الأشجار في المناطق المعتدلة المناخ من آسيا ، وربما كان مصدرها مكان ما في هذ القارة. وهي لا تستوطن غرب أوروبا ، ولكنها أدخلت إليها في العصور الأولى من التاريخ ، وربما نقلها الرومان إلى إنجلترا.

تنضج الثمرة في نهاية سبتمبر وفي أكتوبر تبدأ القشرة أي الأغلفة اللحمية في الجفاف والتفتح. ويبدأ الحصاد بمجرد تفتح الأغلفة ، ويتم ذلك عادة بضرب الأغصان ، بعصى طويلة حتى تسقط الثمار. وما أن تجمع ثمار الجوز ، حتى تجف الأغلفة بسرعة تنفصل عن الأصداف ثم تجفف الثمار قبل تعبئتها. ويأيتنا أغلب ثمار الجوز من كاليفورنيا بالولايات المتحدة وإيطاليا وفرنسا ، وبلاد البلقان التي تنتج كميات وفيرة.

يوجد حوالي ١٧ نوعا نباتيا مختلف من الجوز ، أشهرها جنس جوجلانس رجيبا Juglans regia الذي يطلق عليه أحيانا الجوز العجمي أو الإنجليزي وتوجد عدة أنواع أخرى من الجوز في أمريكا الشمالية وأهم هذه الأنواع نوع جوجلانس نيجرا Juglans nigra الذي ينمو أكبر من اي نوع آخر ، وخشبه لين ، ويستعمل بنوع خاص في صنع كعوب البنادق والمدسسات ، وخشب الجوز لا يلتوي كما تفعل الأخشاب الأخرى.

الجزء الطبي المستعمل: الثمار والأوراق وقلف الشجرة ، يعمل منه في البصرو ودول الخليج (الديرم) ٠

المحتويات الكيمياوية: يحتوي الجوز كذلك على كميات كبيرة من زيت الجوز ، ومواد بروتينة تشبه إلى حد كبير البروتين الحيواني . يضاف إلى ذلك أن الجوز غني بفيتامينات (ب) ، (ج) وبه نسبة عالية من أملاح الفوسفور. مفيد تناول ثمار الجوز المجفف في مقاومة الكساح وفقر الدم مع ملاحظة عدم الإفراط في تناوله لأنه صعب الهضم ويحتوي على كميات عالية من الدهون.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : قال الأنطاكي : هو دواء لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصا إذا شوي وأكل حارا ، ويمنع التخم(٩٤)٠

وقال ابن البيطار : يفيد يحلل إلتواء العصب وإذا خلط به العسل وملح وبصل كان صالحا لعضة الكلب وعضة الإنسان وإذا سحق كما هو بقشره ووضع على السرة تسكن المغص(٩٥)٠

وقال ابن سينا: في مقلوه قبض أكثر وورقه وقشره كله قابض للنزوف صمغه نافع للقروح(٩٦)٠

ب-وفي الطب الحديث:

---

(٩٤) ــ التذكرة ٢٧٨-٢٨٨ ٠

(٩٥) ــ الجامع ١/١٧٣-١٧٤ ٠

(٩٦) ــ القانون ١/٢٨٠-٢٨١ ٠

١- يعالج القروح الجلدية٠
٢- يعالج الكساح٠
٣- يوقف ورق الجوز السيلانات المهبلية٠
٤- يوقف ورق الجوز إفراز الحليب عند المرضع ٠
٥- يوقف الإفراز العرقى الغزير(٩٧) ٠

محاذير :

لا توجد فيه أضرار إلا لمن لديه زيادة في الكوليسترول٠

(٩٧) – دليل العلاج ص: ١٦٠-١٠٩ ٠

٣٥- جـوز الطيـب: Nutmeg






الاسم العلمي: ***Myristica fragrans***
أسماؤه: جوزة بوة، عشبة اللوزتين، ويطلق على قشر الثمرة : بسباس .
الفصيلة: البسباسية .
موطن النبات: زراعنها في المناطق الاستوائية وفي الهند / اندونسيا / سيلان .
وصـــف النبات: عرفت شـــجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي ، اذ كانت تســـتخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة ، واســـتخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح .

شـجرة ارتفاعها حوالي عشـرة أمتار ، دائمة الخضـرة ، ولها ثمار شـبيهة بالكومثرى ، وعند نضجها يتحول ثمارها الى غلاف صلب ، وهذه الثمرة هي ما يعرف بحوزة الطيب ، وقد عرفه العرب واســـتعملوا بذوره، وتتميز أشـــجاره بالأوراق المتبادلة كاملة الحافة، بيضـــاء الأسـطح السـفلي، أما الأزهار فهي بيضـاء صـغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصراعين أو أربعة. وتعرف بجوزة الطيب.

لقّب ثمرة جوزة الطيب بلقب أميرة الأشـجار الاسـتوائية، وإن مبعث هذه التسـمية أن هذه الثمرة لها جنســـانة ، مذكر ومؤنث، وإن نبتة واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصـــاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

وتنمو شـجرة الطيب في المناطق الاسـتوائية، ويبلغ ارتفاعها حوالي عشـرة أمتار، وهي تشبه أشجار الأجاص. ويبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية وغمرها في ماء مالح، ثم تجفيفها، وهكذا تبقى محتفظة بصـــفاتها المعطرة لتباع في الأســـواق كإحدى التوابل، كما تدخل في تركيب بعض الأدوية والمشروبات التي تساعد على هضم الطعام.

أما الجوزة ، فإنها تعرض لحرارة خفيفة لتجف ببطء، وبعد شـــهرين تقريبا تســـتخرج من قشـــرتـهـا ويضـــاف إليـهـا الكلس الـنـاعم لـحفظـهـا من الـتـعفن والـحشـــرات.

أما الجوز التجاري فهو يؤخذ من النوع الرمادي الذي يطلى بالكلس فيبدو شـكله الخارجي أجعد وأشـبه بالدماغ، وهو يحتوي على النشـا والمواد الزلالية، وعلى الزيت الكثيف العطري الذي يمنحه رائحته الخاصة، وطعمه الحاد اللذيذ. وتباع جوزة الطيب على شكل مسحوق معبأ في أنابيب صغيرة، أو أكياس، ويفضّل أن تشترى كاملة وليس مطحونة، وأن تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، لاستعمالها أولا بأول .
الجزء المستعمل من النبات: الثمار والزيت .
المحتويات الكيمياوية: يحتوي جوز الطيب على زيت طيار يشمل البورينول والأوجينـــــــول ودهن صلب ونشا، ومركب الميريستيسين Myresticin الذي يســــــبب النشــوة والهلوسات اللمسية والبصرية، ويشبه تأثير هذا المركب تأثيـــــــــــــــر كل من الأمفيتـامين والمســـكالين، و تحتوي كل ملعقـة كبيرة من بهـارات جوزة الطيـب (٧غ)،على المعلومات الغذائية التالية :الســعرات الحرارية: ٣٧والدهون: ٢,٥٤ ، والدهون المشـــبعة: ١,٨١ ، والكاربوهيدرات: ٣,٤٥، والألياف: ١,٥ ، والبروتينات: ٠,٤١والكولسترول: ٠
الجزء المستخدم : نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: عرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي، إذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح.

وعرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي ، اذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة ، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح.

، وقد قال ابن سينا :جوز بوا : ينقي النمش ويطيب النكهة ، وينفع من السبل ويقوي العين والكبد والطحال والمعدة وخصوصا فمها ، يعقل ويدر وينفع عسر البول ويمنع القيء(٩٨) .

وقال ابن البيطار:جوز بوا : وهو جوز الطيب : يقوي المعدة ويسخنها ويجففها وينفع من ذلق الأمعاء ومن استطلاق البطن إذا كان عن برد(٩٩) .

وقال الأنطاكي في التذكرة : جوز بوا يقطع البلغم ويحا أمراضه العسرة كالفالج واللقوة ويحل صلابات الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان وعسر البول(١٠٠) .

ب-وفي الطب الحديث:-

١- تعد جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة.
٢- يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم .
٣- وهو منبه جنسي قوي، ويحذر من إدمانه؛ لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم .
٤- يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة،
٥- وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.
٦- وتفيد في تنشيط الدورة الدموية .
٧- وتقلل إلتهاب المفاصل ولاسيما المصاحبة بالنقرس .
٨- وزيت جوزة الطيب Nutmeg oil يحضر من بذور جوزة الطيب .وهو مضاد للجراثيم والتقلصات والأكسدة ومنشط لجهاز المناعة والحالة الجنسية ومهديء بجرعات قليلة .
٩- ويفيد في تقلصات المعدة والألم والطفيليات وآلام الأسنان والدوالي .
١٠- تستخدم جوزة الطيب في تحضير دواء مضاد للتشنجات ومهدئ للمعدة في حالى النتفاخ .
١١- ويفيد مسحوق جوزة الطيب من٥-١٥غم مخلوطا مع عصير البرتقال او الموز لعلاج الإسهال الذي يسبب عسر هضم .

---

(٩٨) – القانون ١/ ٢٨١ وسماها جوز بوا .
(٩٩) – الجامع ١٧٥/١ .
(١٠٠) – التذكرة٢٨٠/١ .

١٢- ومعجون جوزة ممزوجا مع العسل يعطى للطفل الذي يبكي ليلا بدون سبب لتحفيزهم على النوم ، لكن لا تعطى هذه الوصفة بشكا منتظم لئلا تسبب مشاكل له ٠

١٣- يستخدم لعلاج أمراض الجلد مقا الأكزيما والقوباء الحلقية بإعداد معجون من جوزة الطيبويحضر بفرك قليل من العشب مع اللعاب بسطح حجري ثم وضعه على المنطقة المصابة في الصباح (على الريق) قبل غسل الأسنان مرة واحدة يوميا ٠

١٤- يعالج الجفاف الناتج عن افسهال والقيء لاسيما في حالة الكوليرا بإذابة ١٥غم من مسحوق جوزة الطيب في نصف لتر من الماء في المرة الواحد يوميا وهو علاج فعال ٠

١٥- يعالج رشح النف ونزلات البرد بدهن معجون جوزة الطيب على مقدمة الأنف ، وطريقة تحضير المعجون تكون : قليل من مسحوق جوزة الطيب مع لبن بقر و٧٥غم من الخشخاش وستجد نتيجة سريعة ٠

محاذير :

١- لا يتناول أثناء الحمل .

٢- تناول كميات كبيرة منه تؤدي للهلوسة والإختلال العقلي والموت .

٣- يستحصل على ثمار جوزة الطيب من نبات **myristica fragrans** ، وتعد هذه الثمار من التوابل الشائعة الاستعمال في أغلب دول العالم ، وقد استخدمت هذه الثمار لقرون عديدة كمواد مهلوسة في أماكن متعددة من جنوب آسيا، وثمر جوزة الطيب بيضية الشكل صغيرة، ويستخدمها المتعاطي وذلك بوضع فصين منها في الفم واستحلابها وتسبب جوزة الطيب بجرعات صغيرة تأثيرا منشطا، أما إذا اعطيت بجرعات كبيرة (١٥- ٢٠ جم) فأنها تسبب حدوث الهلوسة. وتأثيرها مماثل لتأثير الحشيش ، وفي حالة تناول الجرعات الزائدة يصاب المرء بطنين في الاذن / الامساك الشديد / اعاقة التبول / القلق / التوتر / وهبوط في الجهاز العصبي المركزي قد يؤدي الى الوفاة ، فجوزة الطيب من المواد المسكرة، وتناولها حرام عند عامة الفقهاء، وقد أجاز بعض الفقهاء إدخال قليل منها في البهارات ما دام هذه القليل لم يدخل في حد الإسكار لقلته ، وأكثر الفقهاء على المنع منها مطلقا، للحديث الشريف: (ما أسكر كثيره فقليله حرام) (١٠١).

٤- يتجنب زيتها مرضى القلب والحوامل والأطفال أقل من ٥ سنوات.

---

(١٠١) - قاموس الغذاء صك ١٥٩

٣٦-جوز الهند : Coconut



الاسم العلمي: *Cocos nucifera*

اسماؤه:جوز النارجيل ، جوز الهند ، ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل وفي ايران باسم البارنج وسماه ابن سينا الجوز الهندي وعرف لبن ثمرته باسم "الأطواق" ٠

الفصيلة: النخيلية ٠

موطن النبات: اندونيسيا، وسيلان، الملايو، وموزمبيق والمكسيك وجاوة ، الهند و آسيا .

وصف النبات : نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيـــــل والتي تضم حوالي ٢٠٠ جنس وحوالي ١٥٠٠ نوع وثمرة جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية ومعناها قرد لشبه الجوزة برأس القرد

ونبات جوز الهند دائم الخضرة يصل ارتفاع الشجرة إلى حوالي ٣٥متراً، ويصل طول الورقة إلى ٥أمتار ومتر إلى متر ونصف المتر في العرض.

وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شـــبه الرطبة ويعمر طويلاً ويعرف بملكة النباتات وتعطي الشجرة ٣٥ جوزة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والزيت الثابت.

المحتويات الكيميائية :تحتوي ثمار جوز الهند على زيوت دهنية وأهم محتويات هذا الزيت الأحماض الدهنية وهي حمض Lauric acid بنســبة ٤٥- ٥٠% وحمض Myristic acid بنســبة ١٣إلى ٢٠% وحمض Palmilic acid بنســبة ٧إلى ١٠% وحمض Caprylic acid بنســبة ٥إلى ١٠% ، أحماض الســتياريك واللينوليك والكابروك. كما تحتوي الثمار على أحماض دهنية حرة بنســبة ٣إلى ٥%، كما تحتوي على معادن مثل الفوسـفور والكالسـيوم والحديد والبوتاسـيوم وكذلك بروتين وسـكريات ٨٠جراماً من سـكر العنب وسكر الثمار.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم :- وقد عرف الفراعنة النارجيل وكانوا يســمونه "خامنن" وقد عثر علماء الآثار على ثمار هذا النبات في مقبرة كاهون ومقبرة ذراع ابو النجا، كما عثر على شـــجرة نارجيل في حديقة أنا بأسـوان واتفق معظم العلماء على ان الموطن الاصـلي لهذه الشـجرة هو بلاد النوبة، وتوجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسا تحت اسم (A-catechu) كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

وقد عرف العرب جوز الهند منذ القدم وذكروه في كتبهم ووصفه شعراؤهم.وقد استعمل النارجيل أو جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان ولازال ومن أهم استعمالاته في الطب القديم فقد قال:داود الانطاكي في التذكرة "ينفع جوز الهند من البلغم والســوداء والجنون والوسواس وضعف الكبد والكلى والمثانة وقروح البطن، يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج واللقوة والديدان والبواسير ويدر الدم، يهيج الباءة ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر، ولد الدم وقوى الغريزة، شرابه قوي النفع في الجنون والماليخوليا وخله يهضم ويهري اللحم، رماد قشـــره يجلو الأســـنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الألوان ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء(١٠٢)..

اما ابن البيطار فيقول: "يزيد في الباءة والمني ويســخن الكلى، ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو اقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل(١٠٣).".

اما ابن ســينا فيقول: "النارجيل فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل ينفع من أوجاع الظهر والركبتين، ثقيل على المعدة"(١٠٤)..

ب-في الطب الحديث:

إن الجوز الجيد هو ما كان حديثاً طرياً أبيض اللون وفيه ماء حلو ويفيد:

---

(١٠٢) - التذكرة ٧٠٢/١ .

(١٠٣) - الجامع ١٧٤/٢ .

(١٠٤) - القانون ٢٨٤/١ .

١-مقشع وطارد للبلغم ٠
٢-يساعد في معالجة آلام القلب، وفقرات الظهر (الديسك)والتهابات الورك٠
٣-ينشط الطاقة التناسلية .
٤-ينشط الدورة الدموية في الدماغ ٠
٥-يعالج و يمنع الضربات الدماغية و الفالج و اللقوة.
٦-ينشط وظيفة الكبد .
٧-مهدئ للحالات النفسية من إحباط و اعتلال للمزاج ، و الجنون
٨-منشط للكلى و المثانة البولية .
٩-يعالج قروح المعدة و الامعاء .
١٠- يعالج الباسور الداخلي و الخارجي و النازف .
١١- مقو للبدن و مزيد لكتلة اللحم .
١٢- مقو للشعر خصوصاً الماء ، و زيته يساعد على إنباته .
١٣- ويستخدم علاجاً للجروح والعدوى الجلدية ٠
١٤- ماء الجوزة ينفع ضد تقطير البول ٠
١٥- ماء الجوزة يزيد في الباه ويسخن البدن ٠
١٦- وزيت جوز الهند يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية.
١٧- كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد البرد والتهابات الحنجرة وبالأخص عند خلطه مع الملح.
١٨- كما يستعمل لعلاج نخر الأسنان وبالأخص في وسط أمريكا.
١٩- وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية ٠
٢٠- ويستخدم للحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.
٢١- زيت جوز الهند يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية.
محاذير: لا يوجد اضرار لجوز الهند ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت عن الضوء وفي وعاء محكم الاغلاق (١٠٥).

---

(١٠٥) – دليل العلاج ص: ١٠٨-١٠٩ ، وقاموس الغذاء ص: ١٦٠ ٠

٣٧- الحبة السوداء : Nigeria Sati









الاسم العلمي: ***Nigeria Sativa***

أسماؤها: تعرف باسم :الكراوية السوداء، أوالكمون الأسود في الطب القديم، وقحطة في اليمن ، وفي المملكة العربية السعودية حبة البركة ، والقزحة وكذلك يسمونها في الهند "بالكالونجي الأسود"، وفي بلاد فارس القديمة عرفت باسم شونياز، او شونيز Black cumin ٠

الفصيلة : الحوذانية ٠

الجزء المستعمل : البذور٠

موطن النبات:عشـب نباتي ينمو سـنويًا في منطقة البحر الأبيض المتوسـط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى في شمال أفريقيا وآسيا والعراق والجزيرة العربية.

وصف النبات : هو نبات قصير القامة لا يزيد طول قامته عن ٣ ملم، لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحيانًا يتم الخلط بينه وبين نبات الشـمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسـولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلي اللون الأسود عند تعرضها للهواء.

الجزء الطبي المستعمل : البذور وزيت البذور ٠

المحتويات الكيمياوية : زيت حبة البركة يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطية، وكذلك عملية ضبط مستوى الدم وإنتاج الهورمونات بالجسم وغيرها من الوظائف الحيوية المهمة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة، تحتوي حبة البركة على مادة "النيجيللون" "Nigellone"، وهي مادة بلّورية تم استخلاصها لأول مرة في عام ١٩٢٩، والتي استخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجودة بالنبات. ويعد الـــ Nigellone هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين "ج" و"أ" وكذلك الجلوتاثيون، والتي تلعب دوراً أساسيًّا في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمي بالشوارد الحرة "Free radicals". وهناك العديد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة "Xenobiotics".

وقد توصل العلم الحديث إلى أن حبة البركة السوداء، تحتوى على عناصر كثيرة مفيدة للجسم وهى: (الفوسفات، الحديد، الفسفور، الكربوهيدرات، والمضادات الحيوية المدمرة لكل أنواع الجراثيم، مادة الكاروتين المضادة للسرطان، وهرمونات جنسية مقوية ومخصبة ومنشطة ومدرة للبول والصفراء، وإنزيمات مهضمة ومضادة للحموضة، كما أن بها مادة مهدئة ومنبهة في الوقت نفسه)، وزيت حبة البركة يحتوي علي مادة نيجللزن وثيموهيدروكينون وفيتامين A وحديد وكالسيوم .

الاستعمالات الطبية

أ- في الطب القديم : عرف المصريون القدماء نبات حبة البركة، ولكن لم يعرف على وجه التحديد كيف استخدموه في حياتهم اليومية، إلا أن اكتشاف زيت هذا النبات ضمن مقتنيات أحد ملوكهم يدل بصورة قاطعة على مدى أهمية هذا النبات في هذه الفترة. وقد عثر على الحبة السوداء في قبر توت عنخ آمون، حين أزاح اللورد "كارتر" الستار عن كشفه الأثري المهم، وهو مقبرة الملك الفرعوني "توت عنخ آمون"، لم يكن يعلم ماهية الزيت الأسود اللون الذي وجد ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب، والذي عرف فيما بعد بزيت "حبة البركة" أو "الحبة السوداء".

ثم جاء الاسلام واشتق من الطب العربي طي يسمى الطب النبوي وقد كتبت فيه رسالتي الدكتوراه بعنوان: الجانب الطبي في السنة النبوية ، فقد ورد حديث في صحيح البخاري عن عائشة ـ رضي الله عنها ـ أنه قالت: قال رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: "إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، قلت: وما السام؟ قال الموت"(١٠٦).

ثم طور هذا الطب أطباء العرب فقد قال عنها ابن سينا صاحب القانون : " والشونيز (حبة البركة) حريف مقطع للبلغم جلاء ويحلل الريح والنفخ وتنقيته بالغة ويوضع مع الخل على البثور اللبنية ويحل الاورام البلغمية والصلبة ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح، وينفع من الزكام وخصوصاً مسحوقاً ومجعولاً في صرة كتان، يطلى على جبهة من

(١٠٦) ـ صحيح مسلم ١٧٣٥/٤ رقم الحديث ٢٢١٥ ، وابن ماجه ١١٤١/٢ رقم الحديث٣٤٤٧ .

به صداع. وإذا نقع في الخل ليلة ثم سحق واعطي للمريض يستنشقه نفع من الاوجاع المزمنة في الرأس. لقتل الديدان ولو طلاء على السرة، ويدر الطمث إذا استعمل أياماً ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى ".

ب-وفي الطب الحديث :

1. **الوقاية من مرض الملاريا: فقد عرضت نتائج دراستان نشرتها المجلة الأمريكية للسموم والعقاقير الطبية والمجلة الماليزية للعلوم الطبية لهذا العام ٢٠٠٧ نتائج دراستان قام بها باحث يمني من جامعة ذمار اليمنية الدكتور (عبدالإله حسين أحمد الأضرعي) والبرفيسور (زين العابدين بن أبي حسن) من الجامعة الوطنية الماليزية عن فعالية الحبة السوداء ضد طفيل الملاريا حيث أظهرت النتائج المخبرية التي أجريت على الفئران فعالية قوية للحبة السوداء في إخماد المرض وعلاجه والوقاية منه والذي يوعد بأنها تحتوي على مواد فعالة قد يتم استخلاصها لتمثل قفزة جديدة ضد مرض الملاريا(١٠٧)٠**
2. **التأثير على الجراثيم..: فقد قام الدكتور (مرسي) من جامعة القاهرة بإجراء دراسة: للتعرف على تأثيرات الحبة السوداء على الجراثيم..فقام بدراسة ١٦ نوعًا من الجراثيم سلبية لصبغة غرام، و٦ أنواع من الجراثيم الإيجابية لصبغة غرام. فقد أظهر استجابة بعض أنواع الجراثيم لخلاصة الحبة السوداء. الحبة**
3. **السوداء(١٠٨)٠**
4. **والفطور: ومن باكستان، من جامعة آغاخان، ظهرت دراسة عولجت فيها الفئران التي أحدثت عندها إصابة بفطور المبيضات البيض Candida Albicans بخلاصة الحبة السوداء. وتبين للباحثين حدوث تثبيط شديد لنمو فطور المبيضات البيض. ويقول الدكتور خان في ختام بحثه: إن نتائج هذه الدراسة تقول بفعالية زيت الحبة السوداء في علاج الفطور(١٠٩)٠**
5. **الوقاية من تخرب الكبد: من المعلوم أن زيت الحبة السوداء يملك تأثيرات وقائية للكبد تحميه من بعض أنواع التسممات الكبدية. ومن المعروف أيضًا أن الحبة السوداء نفسها تستخدم في الطب الشعبي في علاج أمراض الكبد. ولهذا قام الدكتور (الغامدي) من جامعة الملك فيصل في الدمام بإجراء دراسة على الفئران لمعرفة تأثير محلول مائي من الحبة السوداء في وقاية الكبد من مادة سامة تدعى رابع كلور الكربون (Carbon tetrachloride). وقد نشرت هذه الدراسة وبينت أن إعطاء محلول الحبة السوداء قد أدى إلى الإقلال من التأثيرات السمية لرابع كلور الكربون على الكبد.**

---

(١٠٧) – المجلة الأمريكية للسموم والعاقير الطبية والمجلة الماليزية للعلوم الطبية لهذا العام ٢٠٠٧

(١٠٨) – نشر في مجلة Phytother Res في عدد شهر فبراير ٢٠٠٠

(١٠٩) – نشر في مجلة Phytother Res في عدد شهر فبراير ٢٠٠٣

فقد كان مســـتوى إنزيمات الكبد أقل عند الفئران التي أعطيت الحبة السوداء، كما كان تأثير المادة الســـامة على أنســـجة الكبد أقل وضـــوحًا(٥). وفي دراســـة أخرى أكد الباحثون أن الفئران التي أعطيت زيت الحبة الســـوداء كانت أقل عرضـــة للإصـــابة بتخريب الكبد عند إعطائه المواد السامة مثل رابع كلور الكربون(١١٠).

٦. **الوقاية من ســـرطان الكبد: وفي دراســـة قام الباحثون من جامعة (Kelaniya) في سريلانكا بإجراء دراسة على ٦٠ فأرًا أحدث عندهم سرطان الكبد بواسطة مادة تدعى (diethylnitrosamine). وأعطي مجموعة من هذه الفئران مزيجًا من الحبة السوداء وأعشاب أخرى، وتابع الباحثون هذه الفئران لمدة عشرة أسابيع. وبعدها قاموا بفحص النسيج الكبدي عند الفئران، فوجدوا أن شدة التأثيرات السرطانية كانت أقل بكثير عند الفئران التي عولجت بهذا المزيج المذكور، والذي يشـــتمل على الحبة الســـوداء. واســـتنتج الباحثون أن هذه المواد يمكن أن تســـهم في وقاية الكبد من التأثيرات المسرطنة(١١١).**

٧. **وقاية من سرطان القولون: هل يمكن للحبة السوداء أن تقي من سرطان القولون؟ فقد أجرى الباحثون دراسة على ٤٥ فأرًا، وأعطوا مادة كيميائية تسبب سرطان القولون. وأعطي ثلاثون فأرًا زيت الحبة السوداء عن طريق الفم. وبعد ١٤ أسبوعًا من بداية**

٨. **له القدرة على منع حدوث سرطان القولون(١١٢).**

٩. **وتفيد سرطان الثدي: وفي دراسة خرجت من جامعة (جاكسون ميسيسيبي) في الولايات المتحدة وجد الباحثون أن اســتعمال خلاصـــة الحبة الســوداء كانت فعالة في تثبيط خلايا ســـرطان الثدي، مما يفتح الأبواب إلى المزيد من الدراســـات في هذا المجال(١١٣).**

١٠. **وتفيد مرضـــى الســـكر: وفي دراســـة حديثة قام بها باحثون من جامعة (يوزنكويل) في تركيا وإجروا دراســـة على خمســـين فأرًا أحدث عندهم مرض الســكر وذلك بإعطائهم مادة تدعى (streptozotocin) داخل البريتوان في البطن. وقســـمت الفئران بعدها إلى مجموعتين: الأولى أعطيت زيت الحبة الســـوداء الطيار داخل بريتوان البطن يوميًّا ولمدة ثلاثين يومًا، في حين أعطيت المجموعة الثانية محلولاً ملحيًّا خاليًا من زيت الحبة الســوداء. ووجد الباحثون أن إعطاء زيت الحبة الســـوداء للفئران المصابة بمرض السكر قد أدى إلى خفض في سكر الدم عندها، وزيادة مستوى الأنســـولين في الدم، كما أدى إلى تكاثر وتنشـــط في خلايا بيتا (في البنكرياس) والمسؤولة عن إفراز الأنسولين، مما يوحي بأن الحبة السوداء يمكن أن تساعد في**

---

(١١٠) – نشر في مجلة (Am J Clin Med) في شهر مايو ٢٠٠٣م
(١١١) – مجلة (J Carcinog)عدد أكتوبر ٢٠٠٣ .
(١١٢) – مجلة Nutr Cancer في شهر فبراير ٢٠٠٣م .
(١١٣) – مجلة Bio Med Sci Instrum عام ٢٠٠٣،

علاج مرض السـكر، وفي دراسـة أخرى من اليابان وجد الباحثون أن لزيت الحبة السوداء تأثيرًا منشطًا لإفراز الأنسولين عند الفئران التي أحدث عندها مرض السكر، وقد أدى استعمال زيت الحبة السوداء عند هذه الفئران إلى خفض سكر الدم عندها. أما الدكتور محمد الدخاخني فقد نشـر بحثًا اقترح فيه أن تأثير زيت الحبة السـوداء الخافض لسـكر الدم ربما لا يكون عن طريق زيادة أنسـولين الدم، بل ربما يكون عن طريق تأثير خارج عن البنكرياس، ولكن الأمر بحاجة إلى مزيد من الدراسات العلمية(. ومن جامعة (يوزنكو) في تركيا ظهرت دراسـة نشـرت في عام ٢٠٠١ وأجريت هذه المرة على الأرانب النيوزيلندية، فقد قسـمت الأرانب إلى مجموعتين، أحدث عندها مرض السـكر، عولجت الأولى بإعطاء خلاصـة الحبة السـوداء عن طريق الفم يوميًّا ولمدة شـهرين بعد إحداث مرض السكر. وجد الباحثون حدوث انخفاض في سكر الدم عند التي عولجت بخلاصة الحبة السوداء، كما ازداد لديها العوامل المضادة للأكسدة، والتي يمكن أن تقلل من حدوث تصلب الشرايين(١١٤)٠

١١. تعالج الحبة السـوداء الأمراض التحسـسـية: وفي دراسـة أخرى من جامعة (charite) في برلين (ألمانيا) قام الباحثون بإجراء دراسة على ١٥٢ مريضًا مصابًا بأمراض تحسسية (التهاب الأنف التحسسي، الربو القصبي، الأكزيما التحسسية) وقد ذكرت دراسـة أنه عولج فيها مرضـى بكبسـولات تحتوي على زيت الحبة السـوداء بجرعة تراوحت بين ٤٠ــ٨٠ ملغ/ كغ باليوم. وقد طلب من المرضى أن يسجلوا وفق معايير قياسـية خاصـة شـدة الأعراض عندهم خلال التجربة. وأجريت معايرة عدة فحوص مخبرية مثل (IgE) تعداد الكريات البيض الحمضـية، مسـتوى الكورتيزول، الكولسـترول المفيد والكولسـترول الضـار. وقد أكدت نتائج الدراسـة تحسـن الأعراض عند كل المرضـى المصـابين بالربو القصـبي أو التهاب الأنف التحسـسـي أو الأكزيما التحسسية، وقد انخفض مستوى الدهون الثلاثية (ترغليسريد) بشكل طفيف، في حين زاد مستوى الكولسترول المفيد بشكل واضح، ولم يحدث أي تأثير يذكر على مستوى الكورتيزول أو كريات البيض اللمفاوية. واسـتنتج الباحثون الألمان أن زيت الحبة السوداء فعال ـــ كعلاج إضافي ـــ في علاج الأمراض التحسسية. وتستعمل الحبة السوداء في علاج الربو القصبي: منذ سنين ومستحضرات الحبة السوداء تستخدم في علاج السـعال والربو القصـبي، فهل من دليل علمي حديث؟ لقد قام باحثون من جامعة الملك سعود بالرياض بدراسة تأثير الثيموكينون (وهو المركب الأساسي الموجود في زيت الحبة السوداء) على قطع من رغامى (Trachea) الخنزير الوحشي Guinea

---

(١١٤) – مجلة (tohoku J Exp Med) في شهر ديسمبر ٢٠٠٣،و مجلة Res Vet Sci شهر ديسمبر ٢٠٠٢، و مجلة Planta Med في عام ٢٠٠٢

Pig. وأظهرت نتائج الدراســة أن الثيموكينون يرخي من عضــلات الرغامى، أي أنه يوسع الرغامى والقصبات، وهذا ما يساعد في علاج الربو القصبي(١١٥) .

١٢. وتستعمل في علاج الإسهال والربو: من المعروف أن الحبة السوداء تستخدم في علاج الإسـهال والربو القصـبي منذ مدة طويلة. وقد قام الدكتور (جيلاني) بدراسـة تأثير خلاصــة الحبة السـوداء في المختبر لمعرفة فعلها الموسـع للقصـبات والمرخي للعضــلات Spasmolytic. وأكدت الدراســة أن لزيت الحبة الســوداء تأثيرًا مرخيًا للعضـلات وموسـعًا للقصـبات، بآلية حصـر الكالسـيوم، مما يعطي قاعدة تفسـر التأثير المعروف للحبة السوداء في الطب الشعبي.

١٣. ولـها دور وقائي لغشـــاء المعدة، فقد قام باحثون من جامعة القاهرة بإحداث أذيات في غشـاء المعدة عند الفئران، ثم عولجت هذه الفئران بزيت الحبة السـوداء أو بالثيموكينون (المادة الفعالة في الحبة الســوداء)، وكان تأثيرهما واضـــحًا في وقاية غشـــاء المعدة من التأثيرات المخرشـــة والأذيات الضـــارة للمعدة(١٧). ومن جامعة الإســكندرية ظهر بحث قام به الخبير العالمي الكبير في مجال الحبة السـوداء الدكتور محمد الدخاخني. حيث قام ببحث تأثير الحبة الســوداء الواقي لغشـــاء المعدة من التخريشـات التي يسـببها الكحول عند الفئران. فتبين أن زيت الحبة السوداء قد مارس تأثيرًا واقيًا فعالاً ضد التأثير المخرش للمعدة الذي يحدثه الكحول.

١٤. وتفيد أمراض الكلية': أجرى باحثون من جامعة الأزهر دراســـة حول تأثير الثيموكينون على اعتلال الكليـة، والـذي أحـدث عنـد الفئران بواســـطـة مـادة تـدعى Doxorubicin. فتبين أن الثيموكينون (المادة الفعالة في الحبة الســوداء) قد أدى إلى تثبيط طرح البروتين والألبومين في البول، وأن لـه فعلاً مضـــادًّا للأكســـدة يثبط التأثيرات الســلبية التي حدثت في الكلية. وهذا ما يوحي بأن الثيموكينون يمكن أن يكون لـه دور في الوقاية من الاعتلال الكلوي.

١٥. وقاية للقلب والشرايين: من المعروف أن ارتفاع مادة تدعى (هوموسيستين) في الدم تزيد من فرص حدوث مرض شـرايين القلب وشـرايين الدماغ والأطراف. وقد وجد العلماء أن إعطاء الفيتامينات (حمض الفوليك، فيتامين ب٦، فيتامين ب١٢) قد أدى إلى خفض مســتوى الهوموســيســتين في الدم. ومن هنا، قام باحثون في جامعة الملك سـعود بالمملكة العربية السـعودية بإجراء دراســة لمعرفة تأثير الحبة السـوداء على مستوى هوموسيستين الدم. وقد نشرت الدراسة أنه أعطى الباحثون مجموعة من الفئران مادة (ثيموكينون) (١٠٠ ملغ/ كغ)، وهي المادة الفعالة الأســاســية في الحبة الســـوداء لمدة ثلاثين دقيقة، ولمدة أســـبوع. ووجد الباحثون أن إعطاء مادة ثيموكينون قد أدى إلى حماية كبيرة ضد حدوث ارتفاع الهوموسيستين (عندما تعطى للفئران مادة ترفع مســتوى الهوموســيســتين). ومع ارتفاع الهوموســيســتين يحدث

---

(١١٥) – مجلة (tohoku J Exp Med) في شهر ديسمبر ٢٠٠٣،

ارتفاع واضح في مستوى الدهون الثلاثية والكولسترول وحالة من الأكسدة الضارة للجسم. وقد تبين للباحثين أن إعطاء خلاصة الحبة السوداء قد أدى إلى إحباط تلك التأثيرات الضارة التي ترافق ارتفاع الهوموسيستين. مما يعني أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يقي القلب والشرايين من التأثيرات الضارة لارتفاع الهوموسيستين وما يرافقه من ارتفاع في دهون الدم. ولا شك أن الأمر بحاجة إلى المزيد من الدراسات في هذا المجال(١١٦) .

١٦. ومضادة للأكسدة : وفي دراسة قام بها باحثون بإجراء دراسة لمعرفة تأثيرات الحبة السوداء كمضاد للأكسدة عند الفئران التي أعطيت رابع كلوريد الكربون Carbon Tetrachloride. وأجريت الدراسة على ٦٠ فأرًا، وأعطي عدد من الفئران زيت الحبة السوداء عبر البريتوان في البطن. واستمرت الدراسة لمدة ٤٥ يومًا، ووجد الباحثون أن زيت الحبة السوداء ينقص من معدل تأكسد الدهون Lipid Peroxidation، كما ازداد النشاط المضاد للأكسدة. ومن المعلوم أن مضادات الأكسدة تساعد في وقاية الجسم من تأثير الجذور الحرة التي تساهم في إحداث تخرب في العديد من الأنسجة، وفي عدد من الأمراض مثل تصلب الشرايين والسرطان والخرف وغيرها(٢١). كما أكدت دراسة أخرى نشرت في مجلة Drug Chem Toxicol في شهر مايو ٢٠٠٣ وجود التأثير المضاد للأكسدة في زيت الحبة السوداء(١١٧) .

١٧. وتفيد الحبة السوداء الكولسترول': قام باحثون من جامعة الملك الحسن الثاني في الدار البيضاء بالمغرب ــــ بإجراء دراسة تأثير زيت الحبة السوداء على مستوى الكولسترول وسكر الدم عند الفئران. حيث أعطيت الفئران ١ ملغ/ كغ من زيت الحبة السوداء الثابت لمدة ١٢ أسبوعًا. وفي نهاية الدراسة انخفض الكولسترول بنسبة ١٥%، والدهون الثلاثية (تريغليسريد) بنسبة ٢٢%، وسكر الدم بمقدار ١٦,٥%، وارتفع خضاب الدم بمقدار ١٧,٥%. وهذا ما يوحي بأن زيت الحبة السوداء يمكن أن يكون فعالاً في خفض كولسترول الدم وسكر الدم عند الإنسان، لكن الأمر بحاجة إلى المزيد من الدراسات عند الإنسان قبل ثبوته(٢٣). وفي بحث قام الدكتور (محمد الدخاخني) بنشره في مجلة ألمانية في شهر سبتمبر عام ٢٠٠٠ أظهر البحث أن لزيت الحبة السوداء تأثيرًا خافضًا لكولسترول الدم والكولسترول الضار والدهون الثلاثية عند الفئران.

١٨. علاج ارتفاع ضغط الدم': ومن الدار البيضاء في المغرب خرج بحث قام فيه باحثون بدراسة تأثير خلاصة الحبة السوداء (٠,٦ مل/ كغ يوميًّا) المدر للبول والخافض لضغط الدم. فقد انخفض معدل ضغط الدم الوسطي بمقدار ٢٢% عند

---

(١١٦) – مجلة Int J Cardiol في شهر يناير ٢٠٠٤م

(١١٧) – مجلة J Vet Med Clin Med في شهر يونيو ٢٠٠٣،

الفئران التي عولجت بخلاصة الحبة السوداء، في حين انخفض بنسبة ١٨% عند الفئران التي عولجت بالأدلات (وهو دواء معروف بتأثيره الخافض لضغط الدم). وازداد إفراز البول عند الفئران المعالجة بالحبة السوداء٠

١٩. علاج الروماتيزم: طرح باحثون من جامعة آغا خان في باكستان سؤالاً: كيف يمكن للحبة السوداء أن تلعب دورًا في تخفيف الالتهاب في المفاصل عند المصابين بالروماتيزم. والمعروف للأطباء أن هناك مادة تنتجها الخلايا البالعة في الجسم Macrophages، وتدعى أكسيد النتريك Nitric Oxide وتلعب دورًا وسيطًا في العملية الالتهابية(١١٨). ولقد وجد الباحثون أن خلاصة الحبة السوداء تقوم بتثبيط إنتاج أكسيد النتريك. وربما يفسر ذلك تأثير الحبة السوداء في تخفيف التهابات المفاصل. ومن جامعة الملك فيصل بالدمام، أظهر الدكتور (الغامدي) في بحث له أن للحبة السوداء تأثيرًا مسكنًا ومضادًّا للالتهابات المفصلية، مما يفسح المجال أمام المزيد من الدراسات للتعرف على الآلية التي تقوم بها الحبة السوداء بهذا التأثير(١١٩) .

٢٠. وتفيد سيولة الدم: قام باحثون في جامعة الملك فيصل بالدمام في المملكة العربية السعودية بدراسة تأثير زيت الحبة السوداء على عوامل التخثر عند الفئران التي غذيت من دقيق يحتوي على زيت الحبة السوداء، وقارنوا ذلك بفئران غذيت بدقيق صرف. وكانت النتيجة أن ظهرت بعض التغيرات العابرة في عوامل التخثر، فقد حدث ارتفاع في الفيبرينوجين، وتطاول عابر في زمن البروثرومبين، مما يوحي بأن استعمال زيت الحبة السوداء يمكن أن يؤدي إلى حدوث تغيرات عابرة في عوامل التخثر عند الفئران، ويحتاج الأمر إلى دراسة هذه التأثيرات عند الإنسان ٠

٢١. اكتشف مؤخراً أن الحبة السوداء تزيد من نشاط جهاز المناعة في الجسم، فى مقاومة مسببات الأمراض ويقضي عليها وأيضاً يقي من الأمراض.

٢٢. عجينة من البذور تشفي الجروح القاطعة ولدغات العقرب والإكزيما .

٢٣. والبذور مطهرة ومضادة للديدان المعوية ولاسيما لدي الأطفال .ومدرة للطمث ٠

٢٤. ومفيدة في الربو والسعال ٠

٢٥. وتزيل التوتر العصبي٠

٢٦. وعلاج للخمول والكسل٠

٢٧. منشط للذاكرة وسرعة الإدراك٠

---

(١١٨) – مجلة Phytother عدد شهر سبتمبر ٢٠٠٣

(١١٩) – مجلة Phytother عدد شهر سبتمبر ٢٠٠٣

٢٨. علاج لحصوات الكلى والمثانة٠
٢٩. المحافظة على جمال الوجه٠
٣٠. علاج للقيء والغثيان٠
٣١. علاج للصدفية٠
٣٢. علاج للالتهابات بين الفخذين٠
٣٣. علاج لحالات التهاب القلب وضيق الأوردة٠
٣٤. علاج لحالات البهاق والبرص٠
٣٥. مقوى عام تعالج الضعف العام والإجهاد وتنشط الذهن٠
٣٦. مقوى جنسى٠
٣٧. تسكن الصداع وتمنع الأرق٠
٣٨. تعالج الدوار والغثيان٠
٣٩. تمنع تساقط الشعر ٠
٤٠. وتقضى على القمل وبيضه٠
٤١. تعالج القراع والثعلبة والقوباء وحب الشباب والثآليل٠
٤٢. -تسكن آلام الأذن٠
٤٣. وتسكن آلام الروماتيزم والمفاصل٠
٤٤. تعالج مرضى الضغط المرتفع حيث تخفض الضغط الدموى٠
٤٥. تذيب الكوليسترول في الدم وتقي تصلب الشرايين٠
٤٦. تدر البول وتمنع وتعالج عسر البول٠
٤٧. تعالج الاستسقاء والتهابات الكبد والصفراء وحصوات المرارة٠
٤٨. طاردة للرياح مزيلة للمغص والتقلصات المعدية والمعوية٠
٤٩. تجلو البصر وتحد النظر وتعالج التهابات العينين والجفون٠
٥٠. تعالج الحموضة والتهابات القولون٠
٥١. تقضى على الأميبا والدوسنتريا وتعالج البلهارسيا٠
٥٢. تعالج قرحة المعدة والاثنى عشر وتطرد الديدان وتقتلها٠
٥٣. تزيد الشهية وتقوى الباه٠

وزيت حبة البركة يعالج:

١- لتســاقط الشــعر:يعجن طحين الحبة الســواء في عصــير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

٢- للصــداع:يؤخذ طحين الحبة الســوداء، ونصــفه من القرنفل الناعم والنصــف الآخر من الينســون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصــداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

٣- للأرق:ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. واعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا .

٤- للقمل وبيضه:تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان .. والله تعالى يحب التوابين، ويحب المتطهرين.

٥- للدوخة وآلام الأذن:قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

٦- للقراع والثعلبة:تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمد عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

٧- للقوباء: تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدرة الله.

٨- لأمراض النساء والولادة:من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك
رحمة بالنساء لكي لا يلجأن إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

٩- للأسنان وآلام اللوز والحنجرة:مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يومياً والدهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة.
و من الداخل. لأمراض:

١٠- الغدد واضطراباتها:يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن في عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر ..فسبحان الله المبدع المهيمن.

١١- لحب الشباب:تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه مساء وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.. ويحبذ لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

١٢- لكل الأمراض الجلدية:يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الزيتين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يومياً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

١٣ - للثآليل:(الدمامل)
أ- : تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان الثآليل صباحاً ومساء لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله.
ب- يدهن بورق نبات الرجلة فركاً بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).
١٤- للبهاق والبرص:يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف (يباع في محلات العطارة)، يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الميلانين للجلد.. وتكرر هذه العملية يومياً لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار .
١٥- لضياء الوجه وجماله:تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم .
١٦- لسرعة التئام الكسر:شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يوماً بعد يوم، وتدلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يومياً.
١٧- للكدمات و الرضوض: تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتياً، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.
١٨- للروماتيزم:يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكاً قوياً وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرماً منه ورحمة.
١٩- للسكر:تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.
٢٠- لارتفاع ضغط الدم:كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك "بقطرات من دهن الحبة السوداء، ويحبذ لو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه سترى كل صحة وعافية.. وأبشر ولا تيأس أبداً.. فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.
٢١- لإذابة الكوليسترول في الدم:يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل .
٢٢- للالتهابات الكلوية:تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملعقة حبة سوداء يومياً على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الالتهاب بعون الله وعافيته .

٢٣- لتفتيت الحصـاة وطردها:تؤخذ الحبة السـوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثلاث حبات ثوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يومياً.. ويحبذ لـو تـؤكـل لـيـمـونـة بـقشـرهـا بـعـد كـل مـرة، فـإن ذلـك يـطـهـر ويـعـقـم.

٢٤- لعسر التبول:يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السـوداء مـغـلـي ومـحـلـى بـالـعسـل بـعـد ذلـك يـومـيـاً قـبـل الـنـوم.

٢٥- لمنع التبول اللاإرادي:نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء، ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

٢٦- الاستسقاء:توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شـاشـة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السـوداء صـباحا ومسـاء لمدة أسـبوع، وليجرب المبتلى.. ولسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.

٢٧- لالتهابات الكبد:هذا أمر يحتاج إلى صبر.. ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء- بإذن الله- إلا الفرج.. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصـبر السـقرطي، ويعجنا في عسـل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

٢٨- للحمى الشوكية: يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساء ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

٢٩- للمرارة وحصاتها:تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربى، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساء، ثم يكرر.

٣٠- للطحال:توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساء، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شـاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط فيحمد الله.

٣١- لكل أمراض الصدر والبرد:توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضـع على نار حتى يحدث التبخر ويسـتنشـق البخار مع وضـع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشـاق، وذلك قبل النوم يومياً مع شرب مغلي الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساء.

٣٢- للقلب والدورة الدموية :أن يكثر من تناول الحبة السـوداء مع عسـل النحل أكلاً وشـرباً وفي أي وقت.

٣٣- للمغص المعوي :يغلى الينسـون والكمون والنعناع بمقادير متسـاوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل (قليلاً) ثم توضع سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السوداء.. وخلال دقائق سيزول الألم فوراً بإذن الله تعالى وعافيته .

٣٤- للإسـهال:يؤخذ عصـير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السـوداء الناعمة، ويشـرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسـهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك .

٣٥- للطرش: تغلى الحبة السـوداء مع القرنفل جيداً، وتشـرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى يتوقف الغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

٣٦- للغازات والتقلصات:تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع.

٣٧-للحموضة:قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل نحـل أو سـكر نبـات، وبعـدهـا تنتهي الحموضـة بـإذن الله تعـالى وكـأنهـا لم تكن.

٣٨- للقولون:تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدر ملعقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصـير كمثرى ببذورها ويشـرب فإنه عجيب الأثر في القضـاء على آلام القولون، وينشـطه، ويـريـح أعصـابـه ليسـتـريـح المـريـض تـمـامـاً إن شـاء الله تـعـالـى.

٣٩- لأمراض العيون:تدهن الأصداغ بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

٤٠- للأميبيا :تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتابعين ولسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى

٤١- للبلهارسيا :تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساء ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السـوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشـهر، ولسـوف تـجـد بـإذن الله تـعـالـى مـع الـقضـاء عـلـيـهـا قـوة ونشـاطـاً .

٤٢- لطرد الديدان :إعداد ملعقة حبة سـوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشـر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

٤٣- للعقم: ثلاثة أشـياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سـوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متسـاوية، وتؤخذ ملعقة صـباحاً ومسـاء معجونة في نصـف كوب عسـل نحل، وتؤكل، يتبعها شـرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شـاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه .

٤٤- للبروسـتاتا:يدهن أسـفل الظهر بدهن الحبة السـوداء، ويدهن أسـفل الخصـيتين، بتدليلك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سـوداء ناعمة، مع ربع ملعقة صـغيرة من " المرة " على نصـف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يومياً ويتم ذلك في أي وقت.

٤٥- للربو:يسـتنشـق بخار زيت الحبة السـوداء صـباحاً ومسـاء مع أخذ سـفوف من الحبة السـوداء صـباحاً ومسـاء قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصـدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

٤٦ـ للقرحة:تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل، وملعقة قشر رمان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يومياً على الريق يتبعه شرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.
٤٧ـ للسرطان:يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً، مع أخذ ملعقة بعد كل أكلة من طحين الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر، ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر جمع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله عز وجل.
٤٨ـ للضعف الجنسي:تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد ابن مائة سنة قوة ابن العشرين بقدرة الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجامع وأنت مجهد، وعليك قبل ذلك:

أـ أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.

ب- أن تدعو الله بقولك: ((اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني)) وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى .

٤٩ـ للضعف العام :تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربى يومياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.
٥٠ـ لفتح الشهية للطعام:قبل أكل الطعام بدقائق تناول ملعقة من الحبة السوداء صغيرة واطحنها بأضراسك، واشرب بعدها فنجان ماء بارد عليه قطرات من الخل، ولسوف ترى العجب بإذن الله تعالى.. ولكن احذر البطنة، أو إدخال الطعام على الطعام.
٥١ـ لعلاج الخمول والكسل:تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يومياً ولمدة عشرة أيام.. بعدها سوف ترى إن شاء الله تعالى النشاط وانشراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.
٥٢ـ للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ:يغلى النعناع ويوضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء، وتشربه دافئاً في أي وقت، وتعود عليه بدلاً من الشاي والقهوة.. وسرعان ما تجد قريحة متفتحة وذهناً متقداً بالذكاء ولسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.
٥٣ـ لعلاج الإيدز:قال صلى الله عليه وسلم: ((وما أعلنوا بالفاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا) .فالإيدز عقوبة من السماء، وعلاجها أولاً وأخيراً الإنابة إلى الله تعالى، والأخذ بالأسباب، وذلك بكثرة تناول الحبة السوداء.. والله تعالى بيده العفو والشفاء وحده٠
٥٤ـ إدرار الحليب: وتستعمل في الهند لزيادة لبن ثدي الأم المرضع .
٥٥ـ للعثة:توضع البذور بين طيات الملابس المخزونة كطاردة للعثة٠
محاذير:

١- انه يقوي مفعول الأعشـــاب والخضـــروات ويحولها إلى علاج نافع بدون أضـــرار جانبية وتظهر الفائدة سريعا خلال أيام.

٢- يجب أن تكون البذور جديدة ومعقمه قبل عصرها وان تكون مخزنة في مخازن ذات تهويه وخاليه من الشوائب (١٢٠)٠

٣٨- حبهان : Habbahan



(١٢٠) – ينظر قاموس الغذاء ص: ١٥٠

الاسم العلمي: أليتاريا كاردامون

Habbahan, Habbu al-hal, Habbu al-han, Hail, Hayl, Ha l

اسـمـاؤه :حب الهـال، حب الهـان، حبهـان، هـال، هيـل حَبَّهَـان، حَبُّ الهـال، حَبُّ الهـان , والحقيقة أن الهيل حبه كبير والحبهان حبه صغير وربما فرق بعضهم في التسميات وقال أنه الهيل نفسه ، قلت : إنه الهيل نفسه لكن الهيل حبه كبير والحبهان حبه صغير كما سبق ، والاسـماء الانكليزيه Bastard cardamom, cardamom seeds, cardamon, : cardamom, cardamom, Ela, Elachi Malabar Yelam

الفصيلة: الخيمية ٠

موطن النبات: أصـله من الشـرق حيث ينمو بريا في الغابات الغربية في جنوبي الهند ، و سريلانكا، الحبهان يُزرَع في الهند ، نيبال ، سريلانكا ، غواتيمالا ، المكسيك ، تايلاند و أمريكا الوسطى والصين وتنزانيا، اليوم تزرع الهند معظم حبهان العالم، وتستهلك نصف المحصول محليا٠

وصف النبات: الحبهان أو الهال أو الهيل نبتة معمرة تعلو عدة أمتار بسيقان جذرية سميكة لبية ذات براعم نامية تحت الأرض وجذور ليفية .لها أزهار بيضاء ذات مسحات بنفسجية وأوراق طويلة ضخمة تتنوع الوانها بين الأبيض والأخضر الخفيف والبنى والأصفر. تشتمل الثمار المجففة من الحبهان التي تحتوي على بذور الهال على دواء هام كما تتميز بالرائحة القوية مع الطعم اللاذع اللذيذ.

الحبهان شجيرة دائمة بجذر بدين سميك بعلو من (٢ الى ٥ (متر) ومن ٦ إلى ١٢ قدم ، أوراقه الجالسة ملساء وتستدق عند طرفها، ويصل طولها إلى حوالي ١٥ - ٢٠ قدم ، والثمرة فهي كبسوله تنشأ من مبيض سفلي ثلاثي الأضلاع تقريبا، وغلافها الأصفر المخضر جاف ويحتوى على ثلاثة مساكن بها بذور صغيرة سوداء متماسكة، وهو يُغَش كثيرًا و هناك بدائل أقل جودة من النباتات المتعلقة بالحبهان ، مثل حبهان صيام ، حبهان نيبال ، حبهان جاوة، و الحبهان الشاذ، لكن الحبهان الحقيقي هو فقط كاردامومم إليتاريا .الحبهان الهندي معروف في نوعيتين رئيسيتين :

١- حبهان مالابار : مستدير متناسق القوام ، لديه طعم ناعم لطيف .
٢- حبهان مايسور .تحتوي تشكيلة مايسور على مستويات أعلى لسينيول و ليمونين و لذا فهو أكثر عطريا وهو مضلع و ثلاثة زوايا ، لديه طعم أثقل قليلاً لكنه يحتفظ بلونه الأخضر لمدة أطول .
٣- وهو اسم لنوعين من النبات اسمهم العلمى :

١- اليتاريا كاردامومم (الحبهان الاخضر) Elettaria Cardamomim
٢- و اموموم-الحبهان الاسود (Amomum) -

الجزء الطبي المستعمل: الثمار٠

المحتويات الكيمياوية: تحتوي البذور و القرون على زيت متطاير يستَخدم في العطور و كمنشط ، ويحتوي الزيت المتطاير على تيربينيز، تيربينيول و سينيول .

و يحتوى عليها الحبهان: الكربوهيدرات البروتينات مستخلص الأثير وهو مخدر يستخدم فى العمليات الجراحية. زيوت طيارة مفيدة ومنهاCineol :السينيولTerpineol التربينيول Terpineneالتربينين Limonene الليمونين ،حيث تظهر هذه الزيوت فى صورة حامض النمليك وحامض الخليك .الألياف الخام الكالسيوم الفسفور الحديد .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: الحبهان هو أحد التوابل القديمة جدًّا في العالم , وهو نبات عطري لاذع . وهو من عائلة الزنجبيل .

الحبهان أُسْتُخْدِمَ في الهند كعشب طبي ابتداءًا من القرن الرابع قبل الميلاد . واستعمل المصريون القدماء بذور الحبهان كمنظف أسنان وذلك بمضغه وملكة مصر كليوبترا فيما يبدو وجدت رائحة الحبهان ممتعة جدًّا وأخذت تحرق القرون المسحوقة بدلاً من البخور قبل قدوم مارك انطوني لمصر واستخدم الرومانيون الحبهان لمكافحة أوجاع المعدة بعد ولائمهم ، هذا بالإضافة إلى استخدامهم له في الأطعمة والعطور . وفي القرن الحادي عشر أدخل شخص يدعى نورمانز حبهان إلى إنجلترا لأول مرة.

وفي القرن الثالث عشر ، وفي جبال الألب الشمالية , الحبهان كان العلاج الطبي المقبول لمكافحة الأمراض الهضمية المختلفة ، وفي إيطاليا في القرن السابع عشر كان الحبهان معتبرًا شيء جيد لخلطه مع القهوة ، الحبهان استورد في أوروبا من كل جانب عام ١٢١٤ بعد الميلاد ، وفي السويد أصبح الحبهان توابل شعبية أكثر من القرفة، و في البلاد العربية فيضاف الحبهان إلى القهوة ، وفي الدانمارك فهو تابل رئيس في الفطائر الدانماركية .

والخواص العلاجية :فهو منشط و طارد للريح ، و قد أُسْتُخْدِمَ كعلاج هضمي منذ أزمنة سحيقة , منشط معدي ، فاتح للشهية ، منشط هضمي ، شكاوى المعدة ، التقيؤ ، الغثيان ، التجشؤ ولعلاج عسر الهضم والانتفاخ بإضافة أعشاب أخرى ، مطهر رئوي , الالتهاب الرئوي ، معرق ، طارد للبلغم ، الربو ، الصفراء ، البرد ، الكحة ، الإسهال , الصداع ، التبول لا إرادي ، اضطرابات التنفس، التهاب المثانة ، سلس البول ، مسكن لمغص المسهلات ومعطر للفم ، كما يستعمل الحبهان ومركباته كمنبه للقلب , يكسب الأطعمة مذاقاً خاصاً فاتحا للشهية.والبذور مدرة للبول واعتديت أن تريح من احتباس البول .

نسب العرب للحبهان صفات مثيرة للشهوة الجنسية (يبرز بانتظام في ألف ليلة وليلة) و الهنود القدماء اعتبروه علاج للبدانة ، ويستعملونه في الهند كشاي للهضم والربو والالتهاب الرئوي وآلام حصى الكلي وفاتح للشهية ومانع لسلس البول والغثيان والقيء مقوى للقلب ومقوى جنسي يدر الحيض.

ويمكن تناوله كملعقة صغيرة من المسحوق مع عصير فواكه أو شاي. أو يحمص مع البن ليكسبه نكهة .

ب-وفي الطب الحديث:

حظي الحبهان بتقدير عال عبر التاريخ واستخدم لصناعة العطور وكدواء لشفاء الكثير من الأمراض.تكمن قدرته الطبية في الزيوت الطيارة التي يحتوى عليها حيث تنفرد تلك الزيوت بشفاء العديد من الأمراض منها:

1. **الأمراض الهضمية: - تقوم المادة الصبغية الموجودة بالحبهان بشفاء:**
2. **انتفاخ البطن٠**
3. **في علاج اضطرابات الهضم.**
4. **يريح المعدة من الحموضة الزائدة.**
5. **على الأشخاص المصابين بالغثيان والتوتر الزائد أن يستخدموا الحبهان وسوف يحصلون على نتائج عظيمة٠**
6. **يحد من نشاط المكونات الضارة الموجودة في الهواء والماء.**
7. **يقوى الشهية ٠**
8. **يخفف الآلام الناتجة عن الغازات التي يسببها تناول البصل والثوم ٠**
9. **يعالج حرقة الفؤاد والحموضة.**
10. **-عند خلط بذور الحبهان مع القرنفل والزنجبيل والكزبرة يتكون خليط رائع لعلاج حالات عسر الهضم حيث يقوى الجهاز الهضمي ويبقى المعدة في حالة صحية دائمة ويحسن من وظائفها كما يساعدها على تحسين عملية إفراز الإنزيمات والعصارات المعوية بشكل منتظم وطبيعي ويحميها من العدوى.**
11. **الأمراض البولية والتناسلية :**
12. **يستخدم في علاج اضطرابات البول والاضطرابات التناسلية.**
13. **عند خلطه مع ملعقة شاي من ورق الموز وتناوله ثلاث مرات يوميا يساعد في علاج مرض السيلان.**
14. **مدر قوى للبول ٠**
15. **ويعالج التهاب المثانة ٠**
16. **يعالج الالتهاب الكلوي لأنه يزيل المواد السامة منها كما يخلصها من أملاح الكالسيوم واليوريا المتراكمة التي تزيد عن حاجة الجسم٠**
17. **فعال في معالجة حالات حرقان البول وعسره٠**
18. **يعالج العدوى البكتيرية في مجرى البول.**
19. **يستخدم في علاج الضعف الجنسي وحالات القذف الضعيفة للحيوانات المنوية ويعطى نتائج فعالة عند خلطه باللبن وعسل النحل.**
20. **الأمراض النسائية :**
21. **يسكن الألم الناتج عن المخاض.**

٢٢. على النســـاء الحوامل والمرضـــعات أن يبتعدن عن تناول زيوت الحبهان وذلك لأن الحرارة الزائدة أو إثارة وظائف الجسم يمكن أن تؤثر بالسـلب أي تؤذى الجنين أو الطفل الرضيع.
٢٣. الأمراض التنفسية :
٢٤. الرائحة العطرة القوية للحبهان لها قدرة فعالة في علاج رائحة النفس الكريهة وذلك عند مضغ بعض البذور لمدة قليلة.
٢٥. يقوم بتحسين نشاط الدورة الدموية ووصولها إلى الرئتين.
٢٦. يعالج انتفاخ الرئة.
٢٧. مفيد للذين يعانون من مختلف أنواع الحساسية التنفسية.
٢٨. عند الإصابة بالتهاب الحلق عليك بتناول كمية قليلة من الهيل.
٢٩. يقي من الفواق وذلك بعمل خليط مصنوع بواسطة غلى كمية من بذوره المطحونة مع كوب من الماء مع قليل من النعناع ويتم شرب هذا الخليط للتخلص من الفواق.
٣٠. يعالج الربو والتهابات القصبة الهوائية.
٣١. الالتهابات :
٣٢. عند خلطه بالقرفة يعالج حالات التهاب البلعوم،والحلق،واللوزتين أو الجزء اللحمي من نهاية اللسان وخشونة الصوت عند تناوله في المرحلة غير المعدية من الأنفلونزا.
٣٣. يمكن إضافته مع مياه الاستحمام لتعقيم وتطهير البشرة والشعر.
٣٤. ويفيد في علاج حب الشباب وتنقية البشرة .
٣٥. يســتخدم زيت الحبهان لوقاية الجســم من البكتيريا والتعفن وذلك لاحتوائه على خصائص مضادة لهذه المؤثرات وتعد مكوناته آمنة للاستخدام.
٣٦. يستخدم كغسول مطهر للفم بإضـافة قطرات قليلة من الزيوت المستخلصة منه للماء حيث يحمى الفم من تسـوس الأسـنان ومن الجراثيم . ويعالج قرح الفم. - يمكن إضـافته لمياه الشرب لقتل الجراثيم الموجودة بها.
٣٧. يتميز الحبهان بقدرته الهائلة على تنظيف الجسـم من السـموم لاحتوائه على مكونات مزيلة للسموم.
٣٨. الحالات النفسية والعصبية :
٣٩. عند إضافة الحبهان للشاي يمنحه قوة لعلاج الصداع الناتج عن عسر الهضم .
٤٠. علاج حالات الاكتئاب عند غليه وإضافته للشاي.
٤١. يساعد في علاج حالات التشنج العضلي والسعال والضعف العام بالجسم.
٤٢. يعالج حالات اضطرابات النطق.

محاذير:

١. الاحتياطات لم يتم اكتشاف أي تأثيرات سامة من استخدام الحبهان والزيوت المستخلصة منه.
٢. تتوقف كمية الحبهان المطلوبة للجسم على الحالة الفسيولوجية للشخص والأمراض التي يجب معالجتها أو الشفاء منها.
٣. تناول كميات زائدة من مكونات الحبهان يمكن أن ينتج عنها ارتفاع زائد فى درجة حرارة الجسـم واضـطراب الجهاز الهضمي كما يحدث ارتفاع ضار فى

٤.   الوظائف الطبيعية بالجسم (١٢١)

٣٩- الحلبة :   Fenugreek






الاسم العلمي : ***Trigonella foenum - graecum***

أسـماؤه: تعرف باسـم : "حلبا" وهو من أصـل هيروغليفي ولـها أسـماء أخرى مثل "أعنون غاريفا" و"فريقه" وفريكه وحليب ودرجراج وقزيفه وحمايت.

الفصيلة : البقوليـة.

موطن النبات: شمال أفريقيا والبلدان التي تحد شرقي البحر الأبيض المتوسط وهي تزرع حاليا في أغلب مناطق العالم.

وصـف النبات: الحلبة عشـب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ - ٦٠سـم، لها سـاق أجوف ويتفرع منه سيقان صـغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسـننة طويلة، ومن قاعدة سـاق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصـغيرة التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي ١٠سـم وتحتوي على بذور تشـبه إلى حد ما في شـكلها الكلية وهي ذات لون أصـفر تميل إلى الخضـار. ونبات الحبة عبارة عن نبات عشـبي حولي صـغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة البلدي

---

(١٢١) – قاموس الغذاء صك٧١٧-٧١٨ في الهيل لأنه الصغير منه.

العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.
الجزء المستعمل :هي الإطراف المزهرة والبذور٠
المحتويات الكيمياوية: تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوي أيضا مادتي الكولين والتريكو نيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب)، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون، وبها مادة صابونينSaponin ، وهي مغذية لوجود ٢٢%بروتينات و٢٨%مواد غروية هلامية .
وتحتوي الحلبة على زيت طيار الذي يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية ولاكتونات والكانات. كما أن الحلبة تحتوي على كمية كبيرة من البروتين بنسبة ٢٨,٩١% ومواد دهنية ونشا. كما تحتوي أهم المعادن وهو الفوسفور وهو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايجونيلين ومواد صمغية وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز والمانوز. كما تعتبر الحلبة مصدرا أساسيا للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد ال ستيرويدز، كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجنين والياموجنين.
الاستعمالات الطبية:
أ-في الطب القديم : عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد جاء في (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير ٠
كان قدماء المصريين بحتسون مغلي بذور الحلبة لعلاج مرض السل (الدرن الرئوي) ويعتبر البعض أنها تفيد في الناحية الجنسية .وكانوا يضعون عجينة مسحوقها كلبخة لتخفيف آلام النقرس وعرق النسا والغدد المتورمة والتهاب الجلد وتلطيفه ،ولعلاج الجروح.
فلقد سجلت بردية إيبرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠قبل الميلاد وصفة للحروق من الحلبة. وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة.
وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة عشبة ملطفة قيمة وأوصى العالم دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.
وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي ، كما تفيد في لقد قيل في الحلبة " لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الإنجليزي كليبر "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان (١٢٢)٠
وفي الطب النبوي لإبن القيم :وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو،

---

(١٢٢) – قاموس التداوي بالنبات لأحمد قدامة ص: ١٧٥-١٧٦ ٠

وعســـر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواســـير، محدرة الكيموســـات المرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصـــدر، وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة، وتسـتعمل لهذه الأدواء في الأحشـاء مع السـمن والفانيذ. وإذا شـربت مع وزن خمسـة دراهم فوة، أدرت الحيض، وإذا طبخت، وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز.

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل، وضـــمد به، حلل ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه. وإذا ضـمد به الأورام الصـــلبة القليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شـــرب ماؤها، نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر، أو العســـل، أو التين على الريق، حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاول منه.

وهي نافعة من الحصر، مطلقة للبطن، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البرد، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا.. (١٢٣)٠

ب-وفي الطب الحديث:

١. اكتشـــف العلماء انه عند خلط زيت الحلبة مع زيت الخروع يؤدي إلى تســـمين المكان المراد تسمينه كنفخ الخدود وتكبير الصدر٠
٢. والحلبة تســـتعمل على نطاق واســـع في جميع أنحاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت.
٣. ومن الاستخدامات أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية.
٤. كما أن البذور المستنبتة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مع السلطات.
٥. وتكون الحلبة مادة مشهية وبالأخص في شهر رمضان.
٦. تستخدم النفساء الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسة مع االحساء في البصرة ودول الخليج العربي ٠
٧. كما أن الأشخاص المصابين بالتمزق العضلي في عضلات الكتف" يستخدمون سفوف الحلبة أو مغليها فيحصلون على نتائج إيجابية ٠
٨. تؤكل مطبوخة للتغذي لزيادة الوزن ٠
٩. كما يشرب مغليها للاضطرابات المعدية والصدرية٠
١٠. تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث ،
١١. وتعطى لفقر الدم ولضعاف البنية .
١٢. تشير الدراسات الحديثة الى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام، ولتلين الحلق و المعدة ، والصدر والبطن٠

---

(١٢٣) - الطب النبوي لابن القيم ص: ٢١٤-٢١٥

١٣. وإذا طبخت بالماء وشربت لأمراض الصدر و السعال و الربو وخشونة الصوت
١٤. وضيق التنفس وتزيل البلغم ،٠والمغص ٠
١٥. وللضعف الجنسي ٠
١٦. وتعالج الإمساك بخلطها مع العسل ٠
١٧. وطرد الديدان المعوية ٠
١٨. ولعلاج البواسير وللمرضعات اللواتي يعانين من قله الحليب٠
١٩. وتدر الحيض إذا شربت مع الفوة٠
٢٠. وتقلل الكولسترول بالدم ٠
٢١. وبها مادة تصبح هلامية في الماء ، وألياف عالية اللزوجة .وبها مادة صابونين Saponin تقلل من امتصاص الكولسترول بالأمعاء ٠
٢٢. وتمتص حامض السائل المراري تزيد من التخلص منه مع البراز مما يزيد تحويل الكولسترول بالكبد لحامض مراري.
٢٣. طاردة للرياح٠
٢٤. والزيت مدر للبن الأم المرضع .
٢٥. وهي مغذية لوجود ٢٢%بروتينات و٢٨%مواد غروية هلامية .
٢٦. تعالج الخراجات المتورمة والشرجية٠
٢٧. تزيد في الباه وتعد من المقويات الجنسية٠
٢٨. تنقى الدم٠
٢٩. وتعالج فقر الدم (الأنيميا)٠
٣٠. إذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته وأذهبت قشر الرأس٠
٣١. ويستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجاً بالعسل بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميا لعلاج قرحتي المعدة والاثني عشر.
٣٢. ويستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر ولاسيما الربو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلى لمدة ١٠دقائق مع ملء كوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.
٣٣. ويستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مرات يوميا لتخفيض نسبة سكر الدم.
٣٤. وتستخدم الحلبة كمنشطة للطمث وخاصة لدى الفتيات في سن البلوغ وذلك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم. ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث إنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خواص صحية عالية في هذه الفترة.

٣٥. تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها "ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين" وتؤخذ قبل الأكل مباشرة مع العلم أن هذا النقيع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.

٣٦. إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديدان المعوية بمختلف أنواعها.

٣٧. لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العملية انه إذا أعطي للمرضع ٢٠نقطة ثلاث مرات يوميا فإن حليبها يتضاعف ويزداد حجم الأثداء وتنفتح شهيتها للأكل.

٣٨. ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة ١٠دقائق ثم تصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن(١٢٤).

٣٩. ولعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذر الحلبة مع زيت الورد حتى تشفى الحروق بإذن الله.

٤٠. لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للأماكن المصابة بمعدل مرتين في اليوم.

٤١. لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات وتستخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت السمسم وتدلك بها المناطق المصابة.

٤٢. لعلاج الدمامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية من المسحوق مع ماء فاتر مع تحريكها باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة متماسكة ثم يوضع على الدمامل ويلف عليه قطعة قماش وتعد هذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدمل وشفائه، يمكن استعمال هذه الوصفة للخراجات والداحس المتقيح والأصابع وكذلك خراجات الأثداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور والاكزيما والقروح في الأقدام.

٤٣. يستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لتر من الماء وتغلى لمدة ١٠دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم والورم.

٤٤. قامت على الحلبة دراسات اكلينكية حديثة على امرض الكوليسترول وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميزاً لكل من سكر الدم والكوليسترول.

٤٥. كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيدة جداً وايجابية.

---

(١٢٤) - نقلاً عن جريدة الرياض الاثنين ٢٩ صفر ١٤٢٥العدد ١٣٠٨٦ السنة ٣٩ .

٤٦. كما تمت دراسة علمية على تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد.
٤٧. ومن أهم الاستعمالات الحديثة والمثبتة علمياً والمسجلة في كل من دساتير الأدوية العشبية الإنجليزية والألمانية والأمريكية ما يلي: - مخفضة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية. - تسهيل الولادة المتعسرة. - علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح. - مضاد للتشنج. - منبه ومنشط للرحم ومقو للجهاز الهضمي. وقد حضرت شركة فرنسية شراباً سائغاً من الحلبة باسم "بيوتريكون" لعلاج النحافة وفتح الشهية(١٢٥)..
٤٨. توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة. لزيادة أفراز الحليب، أفادت مجموعة من الدراسات الطبية بأن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المدرة لحليب الأم. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرضعات لملعقة كبيرة من الحلبة المسحوقة أو شربها مع الماء أو الحليب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.
٤٩. وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ غرام في لتر ماء) وهذا المنقوع يقوي المعدة ويسهل الهضم ويحسنه. طريقة الاستعمال : تغلى وتحلى بالعسل أو بدون عسل.
٥٠. وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالإمساك المزمن ولعلاج الصدر وضعف الباءة، والحلق، والسعال، و الربو ٠
٥١. وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج (MUCILAGE) التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها٠
٥٢. كذلك تحتوي على مادة السابونين (SAPONIN) والديوسجانين (DIOSGANIN) التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية٠
٥٣. ويدخل أيضًا في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.
٥٤. وتزيد وزن الجسم وذلك لاحتوائها على الهرمونات الأنثوية والتي تزيد نسبة الدهون في الجسم، هذا بالإضافة إلى أنها فاتحة للشهية.
٥٥. وتعطى للتدفئة في فصل الشتاء ([١٢٦])٠

محاذير:

١. ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث إنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل٠
٢. لا يمكن استخدامها للأطفال تحت سن السنتين٠

---

(١٢٥) - نقلا عن جريدة الرياض الاثنين ٠٧ ربيع الأول ١٤٢٥العدد ١٣٠٩٣ السنة ٣٩
(١٢٧)- قاموس التداوي بالنبات لأحمد قدامة ص: ١٧٥-١٧٦ ٠

٣. ، يجب عدم استخدام الحلبة لمرض السكر من النوع المعتمد على الأنسولين إلا بعد استشارة المختص. كما يجب على أي شخص يعمل فحص سكر الدم أو الكوليسترول عليه ان يشعر المختبر انه يستخدم الحلبة لكي يأخذ في الحسبان الزيادة والنقصان في نتائج الفحص. تتدخل أيضاً مع
٤. ادوية تخثر الدم وكذلك مع الهورمونات(١٢٧)..

٤٠- الحمص: Chickpea plant



الاسم العلمي : ***Chickpea plant***

أسماؤه: حمص ، واذا طبخ سمي في البصرة لبلبي ، وفي مناطق وسط العراق وجنوبه عدا البصرة بلبلي ، وفي سوريا بليلة ٠

---

(١٢٧) - نقلا عن جريدة الرياض الاثنين ٠٧ ربيع الأول ١٤٢٥العدد ١٣٠٩٣ السنة ٣٩

الفصيلة :البقولية
موطن النبات: يزرع في حوض البحر المتوسط ولاسيما إيطاليا والوطن العربي.
وصف النبات: نبات حولي يشبه الشجيرة،له أوراق ، وأنواعه كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود والكرسني ومنه البستاني والبري.
الجزء الطبي المستعمل : الثمار.
المحتويات الكيمياوية : يحتوي الحمص الجاف على ١٤،٤ % من وزنه ماء و ٩،٥ % مواد دهنية، و٢٤ % مواد بروتينية، فضلا عن ٢،٤ % مواد رمادية، و٥،٤٨ % مواد سيلولوزية.وهو غني بالأحماض الأمينية مثل الليسين والتريتوفان كما يحتوي علي الكربوهيدرات% ٦١,٥ والدهون ٤ % 4.5 - والأملاح المعدنية ٢,٥ - ٣ % والرطوبة ٩% . .أما محتواه من الأملاح المعدنية فيتمثل في ٢١٩ ملغ من الكبريت و٣٥٠ ملغ من الفوسفور، و٥٠ ملغ من الكلور، إضافة إلى 930 ملغ من البوتاسيوم و٦٠ ملغ من الكالسيوم، و٥,٥ ملغ من الحديد، لكل مائة جرام منه، ويزود الكوب الواحد منه بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً.
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم : وقد أطنب الأطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه ابن سينا انه ينفع في سائر الأورام ودقيقه للقروح الخبيثة والحكة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين وطبخه نافع لليرقان والاستسقاء ويفتح سدد الكبد والطحال ويجب أن لا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه وطبخ النوع الأسود منه يفتت حصاة المثانة والكلى، وجميع أصنافه تخرج الجنين. والحمص في الطب الحديث يستخدم مدرا للبول ومفتتاً للحصى ومسمنا ومنشطا للأعصاب والمخ وينصح بعمل شوربة بالحمص للأطفال من سن ٤-٥ سنوات(١٢٨).

وجاء في مادة حمص في كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية:

قال جالينوس: وهو جنس من الحبوب ينفخ ويلين البطن ويدر البول ويزيد في اللبن والمني ويدر الطمث، فأما الحمص الأسود فهو أكثر إدراراً للبول من سائر الحمص، وماؤه الذي يطبخ فيه يفتت حصاة الكلي، فأما الجنس الآخر وهو الذي يسمى حمصاً كرسنياً فقوّته هذه القوّة أعني قوّة جاذبة محللة قطاعة مفتتة وهو حار فيه رطوبة يسيرة وفيه مع هذا شيء من المرارة بسببها صار ينقي ويفتح سدد الكبد والكلي والطحال ويجلو الجرب والقوباء والأورام الحادثة عند الأذنين وفي البيضتين إذا صلبتا ويشفي أيضاً الخراجات إذا استعمل مع العسل.

وقال ديسقوريدوس في الثانية: ملين للطبيعة ويدرّ البول ويولد النفخ ويحسن اللون ويدر الطمث ويعين في إخراج الجنين ويولد اللبن، والصنف من الحمص الذي يقال له أرونياس خاصة يطبخ بماء ويضمد به مع عسل لورم الخصى الحار والقوابي وقروح الرأس الرطبة

---

(١٢٨) - القانون ١/ ٢١٧-٢١٨.

والقروح السـرطانية والجرب والقروح الخبيثة، والصـنف الآخر الذي يقال له قريوس وهو الأسود الصغار وكلاهما إذا سقي من طبيخهما مع الحشيشة التي تسمى لينابوطيس لليرقان والحبن نفعا منهما بإخراجهما الفضول بإدرار البول ويضران بالمثانة المتقرحة والكلي، ومن الناس من يزعم أنه يقلع الثآليل التي يقال لها أفروحودس، والثآليل التي يقال لها مرميقيا بأن يؤخذ من الحمص حبة حبة وتوضع واحدة على كل تؤلول في أوّل الشهر ثم يؤخذ ذلك الحمص الذي يوضع على الثآليل فيصر في خرقة ويرمى به إلى خلف.

وقال ماسرحويه: يغذو الرئة أكثر من سائر الأشياء، ولذلك إذا كان فيها قروح أغلينا دقيقة باللبن الحليب وجعلناه حساء وهو يهيج الشهوة ويزيد في ماء الصلب وقد تعتلفه فحول الخيل لهذا السـبب. روفس :وغذاؤه كاف ويحدث في اللحم انتفاخاً ويفعل في البدن ما يفعله الخمير في العجين والخل في الأرض.

وقال ابن ماسـويه: نافع لما يعرض في الرأس والبدن كله من الحكة وإن أنقع وأكل نيئاً وشرب ماؤه على الريق زاد في الإنعاظ وقوى الذكر.

وقال أربياسـيس: والجماع يحتاج في تمامه إلى ثلاثة أشـياء هي مجتمعة في الحمص. أحدها: طعام يكون فيه زيادة الحرارة واعتدالها وما يقوّي الحرارة الغريزية وينبه الشـهوة للجماع، والثاني غذاء يكون فيه من قوة الغذاء ورطوبته ما يرطب البدن ويزيد في المني، والثالث: غذاء فيه من الرياح والنفخ ما يملأ أوراد القضـيب وهذا كله موجود في الحمص. الطبري: إن أنقع الحمص في الخل ليلة ثم أكل على الريق وصـبر عليه نصـف يوم قتل الدود الذي في البطن، وينفع من وجع الظهر والمواضع التي تكون خدرة.

وقال ابن سينا: رطبه أكثر توليداً للفضول من يابسه ويابسه يجلو النمش وينفع من وجع الظهر ونقيعه ينفع من وجع الضرس وينفع من أورام اللثة الحارة ودهنه ينفع من القوباء.

وقال أبقراط: إن في الحمص جوهرين يفارقانه بالطبخ أحدهما مالح يلين الطبيعة والآخر حلو يدر البول والحلو فيه نفخ. غيره: إذا طبخ مع اللحم أعان على نضـجه، وإذا غسل به أثر الدم قلعه من الثوب. التجربتين: إذا طبخ الحمص ووضع في خريطة ووضعت الأنثيان على بخار، قد ينفع من أورامها ويجفف من أوجاعها.

وقال الإسـرائيلي: الحمص الأسـود أكثر حرارة وأقل رطوبة من الأبيض، ولذلك صـارت مرارته أظهر على حلاوته وصار فعله في تفتيح سدد الكبد والطحال وتفتيت الحصاة وإخراج الدود وحب القرع من البطن وإسقاط الأجنة والنفع من الاستسقاء واليرقان العارض في سدد الكبد والطحال والمرارة فيه أقوى وأظهر وأما في زيادة المني واللبن وتحسـين اللون وإدرار البول فالأبيض أخص بذلك وأفضل لعذوبته ولذاذته وكثرة غذائه، ويجب أن لا يؤكل قبل الطعام ولا بعده لكن في وسطه لأنه إن قدم قبل الطعام انحدر بسرعة قبل تمام هضمه لما فيه من قوّة الجلاء والتلطيف وقام عند الطبيعة مقام الدواء لا مقام الغذاء وإن أخذ بعد الطعام عام قطعاً في أعلاها وربا هناك وولد نفخاً في البطن وإزماماً في الجنبين، وإذا أخذ في وسـط الطعام اختلط بالطعام ومنعه من أن يطفو وأن ينحدر بسرعة وانهضم رويداً رويداً وفعل فعل الغذاء والدواء جميعاً.

وقال إسحاق بن عمران :ينمي البدن ويقوّي البدن كله.
وقال الرازي: وماء الحمص الأسـود يصـلح الفالج والأمراض الباردة ووجع المفاصـل الرطبة. وقال في دفع مضـار الأغذية: ماؤه يلين البطن ويخرج الريح إذا طبخ مع الكمون والشبت وأكل بالزيت وبالخردل، وينفع من الأمراض البلغمية والحساء المتخذ منه ومن اللبن نافع لمن جفت رئته ودق صوته، وأما الرطب منه فمنفخ بطيء الانهضام، ولا ينبغي أن يشرب الماء ساعة يؤخذ لأنه إن شرب عليه الماء أكثر نفخه جدا ، والحمص حار رطبن يدر البول، ويجلو النمش ويحسـن اللون أكلاً وطلاءً، وينفع من الأورام الحارة الصـلبة ومن وجع الظهر ويصـفي اللون والصـوت أي البحوحة، وإذا طبخ الحمص في الماء مع الكمون والدار صـيني والشـبث سـخن البدن البارد ويقطع الأخلاط الغليظة ويفتت الحصـى في الكلى والحصـى في المثانة، والله أعلم. ً(١٢٩).
ب-وفي الطب الحديث:

١. **اكتشـف باحثون من جامعة بنارس الهندية أن نبات الحمص يمتلك القدرة العلاجية الكامنة لمحاربة مرض البهاق الجلدي، هذا المرض المزمن الذي يصـيب البشـرة ويفقدها لونها الطبيعي بسبب فقدان الخلايا الملونة التي تنتج مادة الميلانين.**
٢. **ضد مرض البرص والجدري٠**
٣. **الثمار فتستخدم كمقوية للجنس,والحمص**
٤. **قد أثبت الباحثون، أن الحمص يحتوي على بروتين عالي الجودة بالمقارنة مع اللحوم، إضـافة إلى مواد أخرى مضـادة للأكسـدة تسـاعد في منع الإصـابة بأمراض القلب والسرطان .**
٥. **وقال العلماء الذين اعتمدوا في بحوثهم على اسـتخدام نباتات حمص مهجنة وليسـت معدلة وراثيا، أنها تحتوي على كميات جيدة من المواد التي يمكن أن تسـتخدمها شركات التجميل لتصنيع كريمات تمنع ظهور التجاعيد .**
٦. **كما يمكن استخدامه كبديل لحليب الأطفال، لأنه أقل إنتاجاً للمواد المسببة للحساسية مقـارنـة بفول الصـويا الـذي يسـتخدم بشـكـل شـائع لهـذا الغرض .**
وقال الدكتور رام رايفين، كبير الباحثين، إن احتواء الغذاء اليومي على ٥٠ ـ ٦٠ جراماً من الأطعمة المحتوية على الحمص، كالمسـبحة والفتّة والحمص بالزيت والفلافل والبليلة، وهي مأكولات رخيصة الثمن ولكنها ذات قيمة غذائية جيدة، يساعد في الحصول على آثاره الإيجابية .
٧. **ويصـنع من الحمص أيضـا أحد أنواع التسـالي والمكسـرات الشـائعة التي تعرف بالقضـامة، التي يعتمد نوعها على طريقة تحميص حبوب الحمص بعد تجفيفها. وتحتوي هذه القضـامة على ١٨ في المائة من وزنها مواد بروتينية و٥ في المائة مواد دهنية، ويزود النصف كوب منها بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً٠**

---

(١٢٩) - الجامع ٣٠/٢-٣١ ٠

٨. يعالج الصداع والشقيقة ٠
٩. ينقى الصوت ٠
١٠. ويعالج السعال وبحة الصوت ٠
١١. ماء مغلي الحمص ينفع في علاج أوجاع الصدر والظهر ٠
١٢. طارد للديدان٠
١٣. إذا طلي بعجينه الوجه أذهب صفرته ومنحه لونا أحمر ٠
١٤. يقوى الشعر ويصلحه٠
١٥. وهو مغذي ٠
١٦. ومدر للبول٠
١٧. ومفتت للحصى ٠
١٨. ومسمن ٠
١٩. ومنشط للأعصاب ٠

محاذير:

١. وينصح بعدم التمادي والإفراط في أكله.
٢. تكرار تناوله يضعف أنبوب الهضم ٠
٣. وعند شراء الحمص الأخضر يجب الامتناع عن شراء الحبوب القاسية ، والمائلة غلى الاصفرار

ملاحظة: ينصــح بتناوله بين الوجبات أو فى وســط الوجبات وبكميات قليلة على فترات زمنية(١٣٠).

٤١- الخردل : Mustard

(١٣٠) - قاموس الغذاء ص: ١٨٥ ، ودليل العلاج ص: ٧٠ ٠











- الخردل الأبيض : الاسم العلمي : *White mustard*

أسماؤه: المستردة ٠

الفصيلة : الصليبية ٠

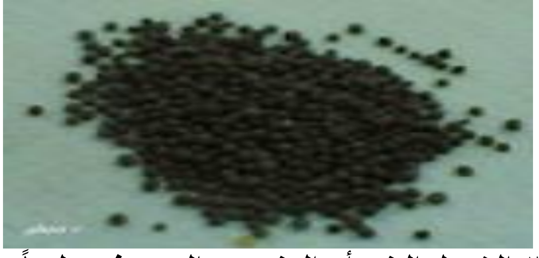
موطن النبات: جميع البلدان لاسـيما البلاد العربية ينبت بريا ، وبين مزارع الحنطة والشـعير لاسيما في الموصل من العراق ٠

وصف النبات:الخردل وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات ، وأوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصصة الأزهار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيد اما الثمار فهي اسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون اصفر بني، تحتوي بذوراً كروية الشكل صغيرة الحجم ،ومنه المستردة وهي أنواع وأهمها ما يلي:

١- الخردل الأبيض hirta Brassica يصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠سم وبذور هذا النوع اكبر من بذور النوع الاساس المعروف علمياً باسم Brassica nigra والمعروف بالخردل الأسود.



٢-الخردل الأسود Brassica nigra وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض ولون البذور في هذا النوع اسود وعليه سمي الخردل الأسود٠



٣-الخردل البني أو الهندي والمعروف علمياً باسم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة ولون بذورها بني فاتح.



الجزء المستعمل: من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.
المحتويات الكيميائية : يحتوي عل جليكوزيدات ســتالبين ، بينما الأســود به جليكوزيدات سـنجرين وزيت طيار . وكلا النوعين من التوابل . ويصـنع منهما المسـتردة بعد إضـافة الخل والكركم لتلوينها علي المسحوق .
تحتوي بذور المســتردة على جلوكوزيدات ثيوســيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة فمثلاً المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين (Sinalbin) بينما المستردة السـوداء تحتوي على المركب سـنجرين (Sinigrin) في حين الزيت الثابت المسـتخلص من بذور النوع الأول غير ســام بينما النوع الثاني يكون ســاماً وذا طعم لاذع حريف ويعطي آلاماً حادة عندما يوضع على البشرة.
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم:عرفه البشــر منذ القديم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومـان، وتحدث الكتـاب عنـه في كتبهم وعددوا مزايـاه الكثيرة وتبعهم من جاء بعدهم من فقالوا فيه أن الخردل بالنســبة للمعدة هو بمثابة الســوط لحصــان السـباق يجب على المتأنقين في طعامهم أن يسـتعملوه، كما يسـتعمل الفارس السـوط باتزان واعتدال.
لقد اسـتخدم الفراعنة بذور الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضـمن مشـروع مسهل وأخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.
وذكر الحق سـبحانه وتعالى الخردل {يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِي صَـخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ }لقمان١٦ ٠
وكذلك ذكره جل وعلا كمعيار للدقة في الموازين الربانية حيث قال {وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِن كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ }الأنبياء٤٧ ٠

ولقد ذكرت حبة الخردل في أحاديث نبوية منها ما أخرجه ابن حبان في صحيحه: قال : قال النبي صلى الله عليه و سلم : (يأكل التراب كل شيء من الإنسان إلا عجب ذنبه قيل : وما هو يا رسول الله ؟ قال : (مثل حبة خردل منه ينشأ) (١٣١)٠

وذكرت حبة الخردل أيضا في أحاديث أخرى تقارنها بالذرة كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:"لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من خردل من كبر"١٣٢)٠،ونظير ذلك قوله صلى الله عليه وسلم:"لا يدخل الجنة احد في قلبه مثقال حبة خردل من كبرياء"(١٣٣)..

يقول ابن البيطار في الخردل (وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا مضغ وإذا دق وضرب بالماء وخلط بالشراب المسمي ادر ومالي وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة. وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصروعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام وإذا تضمد به نفع من النقرس٠٠٠٠٠٠ وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال، ٠٠٠٠وإذا خلط بالعسل او الشحم او بالموم المذاب بالزيت .نقى الوجه(١٣٤)،

اما ابن سينا في قانونه فيقول (الماهية) : هو بقلة معروفة،(الطبع) : حار يابس إلى الطبيعية، (الأفعال والخواص): يقطع البلغم ودهنه أسخن من دهن الفجل ، وتهرب من دخانه الهوام ، والبري منه يولد خلطا رديئا ، وفيه جلاء وتحليل ، والناس يأكلون ورقه وأصوله مطبوخة ، (الزينة) : ينقي الوجه ويزيل الكهبة وأثر الدم الميت ، والبري ضماد جيد للبهق ويخفف اللسان وينفع من داء الثعلب ، (الأورام والبثور) : يحلل الأورام الحارة وكل ورم مزمن ويوضع بالكبريت على الخنازير ، (الجراح والقروح): ينفع من الجرب والقوابي ، (آلات المفاصل): ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا (أعضاء الرأس) : ينقي رطوبات الرأس ويضمد به رأس من به ليثرغس وماؤه قطورا لوجع الأذن والضرس وكذلك دهنه خصوصا وقد طبخ فيه حلتيت وهو من الأدوية المفتحة لسدد المصفاة ، قال : بعضهم إن شرب على الريق ذكي الفهم ، (أعضاء العين): يستعمل في أكحال الغشاوة والخشونة ،(أعضاء الصدر): إن دق وشرب بماء العسل أذهب الخشونة المزمنة في قصبة الرئة، (أعضاء الغذاء) : يزيل الطحال ويعطش ، (أعضاء النفض) : ينفع من اختناق الرحم ويشهي الباه ، (الحميات) :نافع من الحميات الدائرة والعتيقة) (١٣٥)،

---

(١٣١) ـ أخرجه ابن حبان في صحيحه ٤٠٩/٧ رقم الحديث ٢١٤٠ ٠

(١٣٢) ـ أخرجه ابن حبان في صحيحه ٤٦٠/١ رقم الحديث ٢٢٤ ٠

(١٣٣) ـ أخرجه البخاري في الصحيح١٦/١ رقم الحديث ٢٢ ومسلم في صحيحه ٩٣/١ رقم الحديث ٩١ ٠

(١٣٤) ـ الجامع ٥٢/٢ ٠

(١٣٥) ـ القانون ٤٥٣/١-٤٥٤ ٠

أما داود الإنطاكي فيقول "نافع لكل مرض بارد كالفالج والنقرس واللقوة والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضماداً، ويحلل الورم ويجذب ما في الأغوار لذلك تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر الألوان ويجذب الدم إذا مزج بالزفت ولصق، ويطبخ ويتغرغر به فيسكن أوجاع الفم والأسنان، ويحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسخن الأعضاء الباردة ويسخن النافض ويحلل الرياح الغليظة واليرقان والسدد وصلابات الكبد والطحال ويفتت الحصى ويدر الفضلات (١٣٦)،

ب-وفي الطب الحديث؟

١. **يستخدم الخردل او ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية ومعزق ومنبه للقلب ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الوضعية لعلاج الروماتزم .**
٢. **كما يستخدم في عمل صمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.لقد أكدت الدراسات أن الخرد مطهر او معقم جيد حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.**
٣. **ويفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.**
٤. **ويؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.**
٥. **أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوبا من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.**
٦. **أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافي، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافىء يتم تفرد على قطعة قماش سميك ثم توضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع إلى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس وآلام قرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.**
٧. **مدرة للبول وهاضمة وتنشط التمثيل الغذائي بالجسم .ويوجد نوعان من الخردل الأبيض والخردل الأسود . والأبيض ليس حريفا كالأسود .**
٨. **ويعجن مسحوق الخردل بزيت زيتون أو الكتان ليستخدم كمروخ لدهان الجلد لتخفيف آلام الروماتيزم ولتنشيط الدورة الدموية به.لهذا يحمر الجلد .وزيت الخردل حريف لاذع.**

---

(١٣٦) ــ التذكرة ٣٣٦/١ .

٩. الخردل الأسود يعالج ضيق التنفس واحتقان الرئة - يدر الحيض - يساعد على القئ (لمن يرغب في التقيؤ عند التسمم ونحوه)٠
١٠. يضاف للمواد المستخدمة في عمل اللزقات للروماتيزم، وحالات احتقان المسالك الهوائية، ولتنشيط الدورة الدموية في الأعضاء الداخلية.
١١. زيت الخردل منبه لعصارات الجهاز الهضمى(بكميات صغيرة).
١٢. يستخدم في عمل صمامات للإقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلى.
١٣. لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد حيث تكفى ٤٠ نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهرا جيدا للجلد دون ان يؤذيه.
١٤. والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.
١٥. ويفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخى وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.
١٦. يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس ٢٠٠ ملم من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.
١٧. أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ٣ ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوبا من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.
١٨. أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ ثم تفرد على قطعة قماش سميك
ثم توضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع إلى نصف ساعة بحيث توضع في
حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس والآم قرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة(١٣٧).
١٩. كان الخردل من التوابل الثمينة التي تباع بالذهب. وقد استورده الرومان من البلاد الشرقية فعم استعماله علي موائدهم. ويحتوي الخردل علي رائحة مسيلة للدموع كالبصل.
٢٠. ويستعمل طحينه كلصقة تستعمل لتخفيف احتقان الدم واحتقان الرئتين إذ توضع الملصقة علي البشرة فتحمرها وتجذب إليها الدم فتحركه وتقضي علي الاحتقان. يصنف الخردل علميا في فصيلة البراسيكا وهو نوعان: اسود واشقر .

---

(١٣٧) – عن جريدة الرياض الاثنين١٨رجب ١٤٢٤العدد١٢٨٦٩...الخردل

٢١. وتستخلص من بذوره مادته الفعالة التي يسميها العامة روح الخل وتسمي علميا بالزينيفول. يفيد الخردل في إضفاء نكهة محببة علي الطعام، فان إضافته ألي قطعة من اللحم المسلوق تجعلها ذات طعم لذيذ ..

٢٢. كما أن إثارته للعاب في الفم تجعله يسهل المضغ، ثم يهبط إلي المعدة فيزيد في إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركة عضلات المعدة ، وبهذا يمكن القول بان الخردل عامل منشط للهضم وبخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يشكون بطء الهضم.

٢٣. ويمنع عن المرضي الذين لا يلائمهم استعمال الملح كمرضي القلب والمصابين بالزلال. وقد استصنعت المعامل أنواعا من الخردل استخلص الملح منها للذين لا يستطيعون تناول الملح.

٢٤. وفوق هذا فالخردل معقم من الطراز الأول، إذ تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في لتر ماء لجعل الماء معقما للجلد دون أن يخدشه. وهذا يعني ضمنا أن الخردل يستطيع مقاومة التسمم الذي قد ينشأ عن تناول طعام فاسد لأنه يعقم المعدة ويمنع عنها أذي ذلك الطعام .

٢٥. إذن .. فاستعمال الخردل ليس فيه ما يضر ولا يسبب النفور ، شريطة أن نعرف طرق استعماله وأن نتناوله باعتدال (١٣٨).

---

(١٣٨) ـ قاموس الغذاء ص: ١٩٧ .

٤٢- خرشوف : Cynara









الاسم العلمي : *Cynara cardunculus*
أسماؤه: الخرشوف أو الخرشف أو الأرضي-شوكي أو الأنكينار نبات ذو أوراق شوكية. ويسمى في المغرب العربي القرنون وهو نبات متوسطي.
الفصيلة : النجمية ٠
موطن النبات : شمال أفريقيا حيث يوجد ناميا بحالة بريه في الصحاري وهو من الخضر الهامة هناك. وقد زرع في جنوب أوروبا منذ أكثر من الفي سنة٠
وصف النبات: نبات ذو أوراق شوكية.
الجزء الطبي المستعمل : الزهور والأوراق والجذور .
المحتويات الكيمياوية : ويحتوي على كمية جيدة من فيتامين أ وب ومعظم الكربوهيدرات الموجودة به عبارة عن انيولين الذي يتحول بالتحليل المائي إلى سكر فاكهة فيمكن استعماله غذاء لمرضى السكري. وتستعمل نورات الخرشوف في التغذية وهو من الخضر المناسبة لمرضى السكر والكبد والإمساك، فهو يحتوي على قدر كبير من الانيولين الذي يتحول إلى سكر ليفوز، ويحتوي على بعض العصارات الملينة والمانعة للامساك.
يحتوى الخرشوف على فيتامين " أ "، " ب " وأملاح الفوسفور والمنجنيز ومادة " الأينولين" وهي مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً، كما تحتوى جذوره على مادة "سينارين٠
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم : لم أطلع على منافعه في الطب القديم ٠
ب-وفي الطب الحديث:

1. **أوراق الخرشوف تخفض معدل الكولسترول والدهون الثلاثية لوجود مادة سينارا cynaraومادة scolymoside اللتان تنشطان الكبد لإفراز الصفراء(العصارة المرارية) .**
2. **ويفيد في مشاكل الحويصلة المرارية .**
3. **والخرشوف مدر للبول .**
4. **وخلاصة الأوراق التي يطلق عليها cymarin تشبه خلاصة سليمارين silymarin التي تجدد خلايا الكبد فتفيد في تليف الكبد وتحسن كفاءة الكبد٠**
5. **وهو أحسن طعام لمرضي السكر حيث تخفض نسبته.**
6. **وخلاصة الأوراق والزهور والجذور تمنع تصلب الشرايين.**
7. **ومدرة للصفراء ٠**
8. **وعسر الهضم٠**
9. **واليرقان (الصفراء).**
10. **ويفيد في علاج النقرس ٠**
11. **ويزيل الحصى والرمال البولية والمفيدة في أمراض الكبد.**
12. **ووجد كذلك أنه مقوي للشهية.**

١٣. وهو مفيد كعلاج لمعظم الأمراض التي يســببها والذبحة الصــدرية ونوبات القلب واحتقان المخ.
١٤. ومنقوع ورقه يفيد في تنشيط إفرازات الكبد والمرارة.
١٥. ويساعد أيضا على إدرار البول ويفيد في علاج البدانة والطفح الجلدي
١٦. وأيضا انه علاج فعال ومنبه ومقوي للجنس عند آكل جذوره مع إضافة العسل معها.

محاذير : لا ينصح في تناول الخرشوف للمصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية(١٣٩).

---

(١٣٩) – قاموس الغذاء ص: ١٩٨ ، ودليل العلاج ص: ٦٢ وسماه الأرض شوكي ٠

٤٣- الخس : Lettuce



الاسم العلمي ***Lactuca sativa***
أسماؤه: خس .
الفصيلة **: المركبة(compositae) .**
الموطن الأصلي للخس غرب آسيا وجنوب أوروبا ، و يزرع الخس البري في النمسا وفرنسا ، المانيا ، سكوتلندا .
وصف النبات:الخس من الخضراوات التي تؤكل أوراقها طازجة أو في السلطات وهي غنية بالمواد الغذائية وبخاصة الفيتامينات والأملاح والزيوت والبروتين.
وهو نبات عشبي وأصله نبات بري قديم جدا يسمى بالفرعونية (أبو) وقد عثر العلماء على بذوره في بعض المقابر المصرية القديمة ويوجد منه أنواع مثل الأفرنجي والخس الضارب إلى الحمرة والخس الدهني .
الجزء الطبي المستعمل : البذور ، الحليب المجفف ، الاوراق ، البذور .
المحتويات الكيمياوية :يحتوي الخس على مواد دهنية ومواد بروتونية ومواد معدنية من أهمها الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ واللويكت والتوتيا والكاروتين والمغنسيوم والكوبلت .
ويحتوي على فيتامينات مثل فيتامين أ،ب،ج كما أن زيته المعروف بزيت الخس الحلو غني جدا بفيتامين هـ .
ويحتوي على مادة اللاكتوكاريون المهدئة للأعصاب .
ويحتوي الخس على فيتامين" أ"، فيتامين" ب"1، فيتامين" سي"، فيتامين" إي ."
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : لقد وجدت بذور الخس في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة اله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس، كما وجدت عدة نقوش مختلفة لثماره على جدران المقابر الفرعونية وقد ورد ذكر الخس في بردية ايبرز الطبية في ثلاث عشرة وصفة علاجية لعلاج وجع الجنب وقتل الدود والنزلات الحادة والتخمة، كما صنع المصريون القدامى مسكنا موضعيا لالتهاب الإصبع وجاء في بردية هيرست كوصفة موضعية لتسكين آلام الحروق وكمنبه للقدرة الجنسية والارتفاع بمستوى الخصوبة، واتضح علميا أن الخس يحتوي فعلا على كميات من فيتامين ه الخاص بعملية الاخصاب.
لقد عرف الفرس الخس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق منه ثلاثة أصناف وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم .
وقد قيل إن الإمبراطور الروماني» أوغست «شفي من مرض الكبد بعصير الخس ويروى أن الطبيب ديكوريدس في القرن الأول قبل الميلاد كان يداوم على أكل الخس لتهدئة الأعصاب والعضلات .
لقد عرف الفرس الخس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق منه ثلاثة أصناف وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم .

وقال ابن سينا: الخس سريع الهضم إذا استعمل في وسط الشرب منع إفراط السكر٠٠٠٠٠٠ ينفع من الأورام الحارة والحمرة طلاء٠٠٠٠٠٠ ينفع من الهذيان ٠٠٠٠٠نافع من العطش وحرارة المعدة والتهاباتها٠٠٠٠٠٠وتناوله بالخل يشهي وينفع أكله من اليرقان(١٤٠)،

وقال عنه ابن البيطار» ينفع من الأورام٠٠٠٠٠يمنوم ومدر للبول٠٠٠ ويقطع العطش(١٤١)،

ب-وفي الطب الحديث:

١. أكدت الأبحاث الحديثة فائدة الخس في التناسل وعلاج العقم نظرا لاحتوائه على فيتامين هـ٠
٢. وهو مهدئ للأعصاب نظرا لاحتوائه على مادة اللاكتوكاريوم التي من أهم تأثيرها تهدئة الأعصاب٠
٣. كما يستخدم الخس مرطبا مسكنا للآلام ومنظفا للدم ومهدئا ومليناً٠
٤. ويعد جيدا للامساك نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف٠
٥. وكذلك مقويا للبصر لاحتوائه على فيتامين أ٠
٦. كما يؤثر على امتصاص الروائح الكريهة نظرا لاحتوائه على مادة الكلورفيل التي تمتص الروائح الكريهة من الجسم ولذلك يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخلص من رائحتيهما الكريهتين٠
٧. كما يعد من أهم المواد فهو مرطب للمعدة ومدر للبول وملين للأمعاء ، ومهدئ للسعال الشديد ٠
٨. كما انه يقاوم حموضة المعدة وخاصة بذوره التي تستخدم كمسكنة ومنومة،
٩. ويستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحروق حيث تستخدم الأوراق الطازجة للخس على هيئة لزقات موضعية لتسكين الآلام وإزالة الأورام والالتهابات ويمكن استعمال اللزقات بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم .
١٠. كما يمكن استعمال أوراق الخس المطبوخة مع زيت الزيتون وتوضع على الدمامل والخراجات والبثور والرضوض٠
١١. ومغلي الورق يضاف إليه ماء الورد وتغسل به العيون المتعبة فيريحها ويعالج تورم الجفون غسلا٠
١٢. وأكدت دراسة إيطالية، أهمية الغذاء المتوازن بعد أن تبيّن أن الغذاء الغني بمادة الفوليت أو حمض الفوليك والقليل بالكحول والدهون، يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء .

---

(١٤٠) – الجامع ٥٨/٢ ٠

(١٤١) – القانون ٤٥٣/١-٤٥٤ ٠

١٣. ويعد الخس من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت الدراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر، فضلا عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء .

١٤. أشار خبراء التغذية إلى أن أوراق الخس الخضراء الداكنة اللون غنية بمادة "بيتاكاروتين "المقاومة للتأكسد، وتناول صحن كبير منها قبل النوم يعمل كمسكن للألم، وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحتفظ بعناصره الغذائية .

١٥. وتدعم هذه الدراسة دراسة سابقة أجراها علماء صينيون حيث أكدوا أن تناول جرعات عالية من حمض الفوليك قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة .

١٦. وقال الباحثون في معهد شنغهاي الصيني للأمراض الهضمية، إن نقص حمض الفوليك في الجسم، وهو أحد مركبات مجموعة فيتامين" ب "الموجودة في البرتقال والحبوب والخضراوات الورقية ، يزيد خطر ظهور السرطان وقام الباحثون بحقن ١٦ كلب صيد من نوع بيجل بمادة كيميائية محفزة للسرطان لمدة ثمانية أشهر مع إعطاء ثمانية حيوانات منها جرعة عالية من حمض الفوليك، أي حوالي ٢٠ ميللجرام يوميا، لمدة ١٥ شهرا وفحص بطانة المعدة عند الحيوانات من خلال المنظار المعدي لوجود أي إشارات لظهور السرطان وفي نهاية الدراسة لاحظ العلماء أن جميع الحيوانات التي تلقت المادة المسرطنة فقط أصيبت بسرطان المعدة .في حين أصيبت ثلاثة كلاب فقط في المجموعة التي عولجت بحمض الفوليك ، ووجد الباحثون أيضا أن مستويات حمض الفوليك في الدم وفي بطانة المعدة ارتفعت بصورة ملحوظة عند الحيوانات التي أعطيت الفيتامين كما تبين أن للجرعة العالية من هذا الحمض أثرا مهما في التكون السرطاني في المعدة .

١٧. وسجل الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة الهضم المختصة أن حمض الفوليك ضروري لمنع حدوث الطفرات المسببة للسرطان لاسيما وأنه يدخل في عمليات تصنيع وإصلاح المادة الوراثية(دي أن إيه)مؤكدين ضرورة استهلاك كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة أو تناول أقراص الفوليت للوقاية من سرطان المعدة والأمعاء.

١٨. هذا وقد تمكن الباحثون من تحديد شريحة من مادة وراثية ذات علاقة حيوية بتطور سرطان المعدة وهو اكتشاف من شأنه أن يقود لعلاج ثاني أكثر أشكال الأمراض السرطانية فتكا في العالم ، وعلى الرغم من أن سرطان المعدة لا يصيب سوى ٢١٦٠٠ شخص في الولايات المتحدة كل عام ويقتل ٧٨ في المائة من المصابين به خلال خمس سنوات فإنه أكثر انتشارا بكثير في بلدان أخرى مثل اليابان وجنوب شرق آسيا .

١٩. وقال الباحثون إنهم عثروا على الجين الذي يمنع نمو الأورام في المعدة ، ووجدوا أيضا أن الجين لا يعمل بالشكل المناسب لدى ما يزيد على ٩٠ بالمائة من

الأشـــخاص المصـــابين بالمرض في مراحله المتأخرة ولدى ٤٠ بالمائة من ذوي الأورام التي ما زالت بعد في أطوارها الأولى ، وقال الباحثان باي وإيتو إنه في حال استطاع العلماء العثور على الدواء الذي يمكن أن ينشط هذا الجين سيكون من شأنه استعادة القدرة الطبيعية للمعدة على كبح جماح الأورام .

٢٠. وقال المحررون القائمون على المجلة إن هذه النتائج تثير إمكانية التعديل الكيمياوي للجين الخامل فيما يمكن أن يمثل علاجا ناجعا للعديد من سرطانات المعدة، ومن جانب آخر، بينت دراســة علمية واســعة النطاق أن الاعتياد على تناول المواد الغذائية الغنية بالألياف يســاعد كثيرا في الابتعاد عن الإصـــابة بســـرطان الأمعاء الغليظة، وهي القولون والمستقيم ، فقد قال العلماء الذين أشـرفوا على الدراسـة إن الوجبة الغذائية الغنية بهذه الألياف يمكن أن تحد بقوة من خطر الإصـابة بهذا النوع من السرطان المميت وبنسبة تصل إلى أربعين في المائة ، وقد استنبطت هذه النتائج من تحليل معطيات أكبر دراســـة أجريت حتى الآن عن العلاقة بين النظام الغذائي والسـرطان، والتي غطت ٤٠٠ ألف شـخص من تسـع دول وعرضـت في المؤتمر الأوروبي للتغذية والرعاية في مدينة ليون بفرنسا ، وتقول البروفيسور شيلا بينجهام الباحثة في مركز دن للتغذية البشـــرية في جامعة كيمبريج البريطانية إن هذه أول نتائج إيجابية ملموسـة لفوائد الألياف تم الحصول عليها من مجموعة بشـرية كبيرة كهذه، والتي صنفت إلى خمس مجموعات حسب نوعية استهلاك الألياف .وتضيف العالمة البريطانية أن المجموعة التي تناولت الكمية الأكبر من الألياف انخفض خطر إصابتها
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة تصل إلى أربعين في المائة ٠

٢١. ويعتقد خبراء متخصـصـون أن أكثر من ثلاثين في المائة من جميع حالات الإصـــابة بالســرطان في العالم المتقدم ترتبط بعوامل التغذية، وتجنبها ممكن بإتباع أنظمة غذائية متوازنة .وينصـــح العلماء الناس بتناول الفاكهة والخضـــار وبمعدل خمس مرات يوميا من أجل أوضاع صحية مثالية تجنب الوقوع في شراك السرطان٠

٢٢. القلق و الأرق و الاضـطراب لذي يفضـل تناوله قبل النوم إذا كان الشـخص يعاني بالأرق و الاضطراب و عدم النوم و بها أيضا ألياف لتنظيف المعدة و الأمعاء٠

٢٣. يعد مفيداً للصـغار والكبار، فهو يقيهم من الإصـابة بهشـاشـة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضا .

٢٤. يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء .

٢٥. يرطب الجسم ويقي من تشكل الحصى البولية .

٢٦. يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم .

٢٧. يمنح البشرة المزيد من النقاء.

٢٨. التهاب العينين والجفون ٠

٢٩. يعالج الدمامل والقرح والحروق ٠

٣٠. يعالج عسر الهضم ٠
٣١. يفيد البشرة وينضر الوجه٠
٣٢. يساعد على تهدئة الأعصاب والعضلات.
٣٣. مسكنا للآلام ومنظفا للدم ومهدئا وملينا ويعتبر جيدا للامساك.
٣٤. يستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحروق.
٣٥. يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخلص من رائحتيهما.
٣٦. يستخدم كعلاج الأطفال من أمراض الصدر.
٣٧. يقي من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على الأسنان.
٣٨. يقاوم حموضة المعدة ويمتص الروائح الكريهة من الجسم.
٣٩. الوقاية من مرض الزهايمر.
٤٠. علاج الدمامل والخراجات والبثور والرضوض: تستخدم أوراق الخس المطبوخة مع زيت الزيتون كلبخات على الدمامل والخراجات والبثور والرضوض .
٤١. لعلاج العيون : يغلي ورق الخس ويضاف اليه ماء الورد وتغسل به العيون المتعبة لعلاج تورم الجفون .
٤٢. للخس البري مفعول ضعيف يشبه الافيون ، و الخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف ، ويختلف عن مفعول الافيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي وله تأثير مسكن و مخدر ، و مهدئ و منوم .
٤٣. يستعمل في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء) ، يزيل الحصى و الرمل و يعالج المصابين بالنقرس .
٤٤. للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول .
٤٥. يزيل مغص الامعاء و يهدئ ثورة اضطراب الامعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً .
٤٦. يساعد على بدء النوم في حالات الارق و خصوصاً مع البصل .
٤٧. يزيل السعال و تشنج القصبات .
٤٨. الخس مزيل للعطش و ينفع في حالات الحر الصيفي و ضربات الشمس٠
٤٩. الخس مضاد للحساسية و مادة الهيستامين ، يزيل الحكاك و الطفح الجلدي (الشري) و انسداد الانف التحسسي .
٥٠. يستعمل في الامراض النفسية كمهدئ للأعصاب و كمزيل للتوتر والاحباط ، و المداومة عليه تعالج الجنون .
٥١. مزيل للكآبة و الصرع .
٥٢. منشط و مقو للشعر و مفيدة لصحته ايضاً .
٥٣. الاوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد و الكلوروفيل ، يعالج ضعف الدم و يقوي الجسم ، و الكلوروفيل مزيل لروائح الفم و الجسم الكريهة و رائحة العرق النتنة .

٥٤. الطبقة الداخلية و التي تكون اوراقها صفراء و خضراء مفيدة لعلاج خفقان و تسرّع و تضخم القلب ، و لأمراض عضلة القلب .
٥٥. مدر للحليب في الضرع .
٥٦. فاتح للشهية في السلطة و مقبّل للطعام ، يمزج مع الحامض او الخل ، و ملين للطبيعة .
٥٧. منشط للكبد و يمنع اليرقان ٠
٥٨. الخس البري منشـــط للدورة الدموية عند الانثى ، ويزيد الدم عند الاكثار منه قبل و مع الدورة الشهرية .
٥٩. يضـعف الطاقة الجنسية ، يؤدي الى ضـعف و فتور (الاكثار منه) و يضـعف التعداد المنوي ، ويقلل من كمية الماء عند القذف ، يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي .
٦٠. جيد لمعالجة قروح القرنية و التهابات العين خاصة مرض التراخوما ، ويقوي البصر بسبب وجود فيتامين أ فيه .

محاذير:

١. ويجب الحذر من أكل الخس دون أن يعقم نظرا لأن الخس يكون ملامســا للتربة وقد تكون التربة ملوثة بمياه الصرف الصحي حيث يمكن أن يتسبب الخس في نقل عدوى بالدوسنتاريا والتيفوئيد والدودة الشريطية وخلاف ذلك ولذلك لابد من غسله بالماء جيدا ورقة ورقة .
٢. ومن المفضـــل الا نتناول الخس أو الجرجير أو الفجل أو اللفت أو الكراث أو البقدونس أو الكزبرة أو البصـل الأخضـر قبل أن نضـعه في محلول برمنجنات البوتاسـيوم حيث توضـع بعض بلورات البرمنجنات في اناء كبير به كمية من الماء كافية لغمر الخس أو اي خضـار آخر فيه وتحرك هذه البلورات حتى تذوب وتضاف البلورات حتى يكون لون الماء ورديا ثم تغمر فيه الخضروات وتترك فيه لمدة نصـف سـاعة ثم بعد ذلك تزاح من الوعاء وتشـطف بماء نظيف وتكون جاهزة للأكل معقمة من أي جرثومة (١٤٢).

---

(١٤٢) ــ قاموس الغذاء ص:٢٠١ ودليل العلاج : ص :٥٥ ٠

٤٤- الخوخ : Prunes






الاسم العلمي : *Peaches* :
اسماؤه: دراق والدارقن في سوريا والبرقوقفي مصر وسماه أحمد قدامة آجاص(١٤٣)٠
الفصيلة : الوردية ٠
موطن النبات الأصلي :بلاد فارس في آسيا ، وانتقل من بلاد حوض البحر المتوسط من سوريا ثم إلى أوروبا .
وصف النبات: الشجرة متوسطة الحجم يصل ارتفاعها إلى سبعة أمتار. الشجرة نفضية. ثمرتها عبارة عن حسلة. وأفضل أنواع الخوخ تلك التي تنمو في جبال لبنان وسوريا ، أما في أوروبا فهي تلك المزروعة في بوردو في فرنسا .
أنواع الخوخ:هنالك نوعان من الخوخ : نوع بري ، ونوع زراعي . أما النوع الزراعي فأصله بري لكن من خلال عملية التهجين اختفت أشواكه ٠
الجزء المستعمل في الخوخ : الثمرة الطازجة و المجففة .
المحتويات الكيمياوية : كما يدخل في تركيب الخوخ الصمغ و ألياف نباتية و فيتامين A وفيتامين C و Malic Acid و Pectin ٠
ويتركب من ماء ٨٠,٦٠% ، سكر ١٧,٦٠% ، نشاء ٠,٨١% ، رماد ، أملاح معدنية وهي فوسفور ١٨% بوتاسيوم ٢٥% كالسيوم ١٤% حديد ٠,٤% ونحاس ٠,٩% في المائة غرام ،و نصف غرام بروتين و دهون ، كبريت ، و نسبة عالية من الفيتامينات.
إن نسب المواد في الأعلى تختلف في الخوخ المجفف : ماء ٢٢,١٠% ، سكر ٧٣% ، رماد ٠,٤٠% .
الاستعمالات الطبية:
أ- وفي الطب القديم : وصف قديما بأن الحلو يرخي المعدة بترطيبه ويسهل الصفراء ، والحامض منه يسكن التهاب القلب ،وماؤه يدر الطمث ، والتمضمض بماء ورقه يفيد في التهاب اللهاة واللوزتينوالإكتحال بصمغه يقوي البصر وصمغه يلحم القروح ويسهل ويفتت الحصاة ومع الخل يزيل الجزازة وهو قليل الغذاء ، والأفضل أكله قبل الطعام (١٤٤)٠
ب-وفي الطب الحديث:

1. **مجفف ملين لطيف للطبيعة يمكن تناوله بعد النقع لمدة ٣ ساعات بالماء أو غليع قليلاً . وحيث إن مفعول تليين الخوخ لطيف فيمكن لتقوية تأثيره لمن يحتاج مفعولاً ملينا أوقى مزج الخوخ بمادة السنامكي Senna ٠**
2. **يخفف العطش وحر الجلد بالصيف . يخفض الحرارة للمحرورين٠**
3. **يكافيء القيء والدوار٠**

---

(١٤٣) – قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص:١٢-١٣ ٠
(١٤٤) – قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص:١٣ – ١٤ ٠

٤. يكافح الصـداع والشـقيقة عن طريق دهن زيته موضـعياً وأكله (الثمرة) فيضـاعف المفعول٠
٥. يكافح أمراض اللثة بالغرغرة٠
٦. يدر البول ويفتت الحصى والرمل٠
٧. فاتح للشهية . جيد ومنشط للمعدة .
٨. ويعد مصدرا غنيا بمضاد الأكسدة الذي يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وبعض السرطانات .
٩. يخفف الإمساك لأنه يتضمن كمية عالية من الألياف .
١٠. يحمي من أمراض القلب ويخفف كمية الكولسترول.
١١. يساعد على تنشيط المعدة و يساعد على الهضم .
١٢. يساعد الجسم على إمتصاص الكالسيوم للمحافظة على عظام قوية .
١٣. تستعمل زهوره وأوراقه كمسكن .
١٤. ملين ممتاز يساعد على تليين القناة الهضمية وتنشيط إفراز المرارة .
١٥. يستعمل كنبات طبي لعلاج الديدان والالتهابات الجلدية وضيق التنفس والصمم وداء النقرس ٠
١٦. أثبتت التجارب المختلفة فعاليةالخوخ في علاج السعال الديكي والربو وأزمات الكلى والتهابات المثانة إزالة حصى المثانة والبول الدموي ٠

محاذير :

الأفضل أن يؤكل قبل وجبة الطعام(١٤٥).

---

(١٤٥) ــ المصدر السابق ، ودليل العلاج ٨٤ ٠

٤٥- خيار Cucumbers






الاسم العلمي: *Cucumis sativus*
أسماؤه: القَثْد،
الفصيلة:القرعيات .
موطن النبات:أصله من الهند ، ويزرع في بلدان العالم .
وصف النبات: نبتة بستانية متسلقة من الفصيلة القرعية التي تضم القرع والكوسا وجميع أنواع البطيخ.تغرس في الأرض على عمق يتراوح بين ١٢-١٨ ملم ثم تمتد بعد ذلك لأعلى وتعترش المواد من حولها. وعادة يقوم المزارعون بإسناد ها بدعامات كالعيدان أو تزرع بالقرب من الجُدر. ونمط زراعتها غالباً يكون على شكل خطوط منفردة ممتدة على سطح الأرض تقطف أكثر من مرة على مدار العام حيث يقدر مكثه بين ٨٠-١٠٠ يوم. تؤكل طازجةً حين نضجها بشكل نيء، ويعتبر الجوّ الدافئ الملائم لنموها.
والخيار ثمر أسطواني مطاول محدب الطرفين، أوراقه شبه مثلثية كبيرة الحجم وتشكل مظلةً للثمرة من أشعة الشمس والعوامل المؤثرة، وسيقانه قصيرة زغباء، شعرها كثير، يتراوح طول الثمرة من ٢,٥-٩٠ سم، ولها أجزاء لولبية تسمى المحاليق تنتشر عليها، لها قشر رقيق أخضر اللون في الوضع الطبيعي، أما حين اصفرار الثمرة فإن طعمها يصبر مريراً أو حامضاً بعض الأحيان، أزهارها صفراء مائلة للأبيض، حيث يطغى الماء على ٩٥% من كتلتها، ومع أن هذه النبتة تصنف نباتياً على أنها من الفواكه إلا أنها تستعمل في أغراض الطهي والمقبلات والشطائر وتحضر في الطعام كوجبة رئيسة.
الجزء المستعمل: البذور والثمرة الطازجة
المحتويات الكيمياوية: أثبت عدد من الدراسات والأبحاث أن الخيار يحتوي على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم، الكالسيوم، الفوسفور، المغنيسيوم، وأنه غني بالفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب (وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة لذلك ينصح بتناوله بقشره، وهو غني بمادتى (السيلكون والكبريت) .
الاستعمالات الطبية:
أ-في الطب القديم:
قال ابن البيطار: قال الغافقي: يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين (١٤٦)
وقال داود في التذكرة : يطفيء اللهيب والعطش وغليان الدم وكرب الصفراء ، ويسكن الصداع الحار ، ويفتح سدد الكبد ، ويدر البول ، ويفتت الحصى (١٤٧).
ب-وفي الطب الحديث:
١. يساهم الخيار في تخفيف الالتهابات يمكن تناوله في صور عديدة طازجاً أو في صورة مخلل أو كعنصر جانبي مع الأطباق المطهية .

---
(١٤٦) – الجامع ٨٤/٢ .
(١٤٧) – التذكرة ٣٥٥/١ .

٢. ثمرة الخيار لها شهرتها الواسعة عند النساء لأن المرأة تستخدمه في العناية بجمالها وكعلاج للعين المتعبة .
٣. يُستخدم الخيار لاضطرابات الجلد، كما له خواص المواد المهدئة والمنظفة .
٤. الخيار مادة مدرة للبول .
٥. يساعد على علاج بعض اضطرابات الرئة والمعدة والصدر، بالإضافة إلى أنه علاج فعال للنقرس والتهاب المفاصل والدودة الشريطية .
٦. يقلل من حدة حرقان فم المعدة، حيث يقلل أيضاً من تركيز الحمض المعدي.
٧. يمكن شرب عصير الخيار الطازج، حيث يفيد أيضاً الأشخاص التي تعانى من النزلات المعوية و القرحة.
٨. لتقليل الورم وعلاج الإجهاد حول العين، توضع شرائح الخيار على العين (بعد غلقها٠
٩. شرب الخيار يومياً قد يساعد على الحد من حالات الإكزيما، والتهاب المفاصل والنقرس .
١٠. يقوى الذاكرة٠
١١. يفتت الحصوات٠
١٢. يسكن الصداع٠
١٣. يعالج النقرس ويسكن آلام المفاصل٠
١٤. يزيل حرقان البول (باستخدام بذوره)٠
١٥. تفيد بذوره فى علاج السعال وأمراض الصدر٠
١٦. يعالج التسمم٠
١٧. عصيره يقضى على حشرات الرأس ويمنع العطش٠
١٨. يفيد الخيار فى علاج السمنة٠
١٩. إذا دهن بعصيره الوجه مساء حتى الصباح يكسبه نضارة٠
٢٠. استخدام قشر الخيار على الوجه والجبهة يزيل التجعدات٠
٢١. يساعد على نمو الشعر والأظافر بسرعة ٠
٢٢. يستعمل عصيره لجلد الوجه : يطلى الوجه في المساء بعصير الخيار الطازج ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث أن هذا العصير ينقي الوجه ويكسبه نضارة .
٢٣. ينقي الدم ٠
٢٤. يسكن المغص وتهيج الأمعاء والنقرس والمفاصل.
٢٥. كما يستخرج من بذرة مشروبات تفيد السعال وحرقة البول وأمراض الصدر و الالتهابات.
٢٦. والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يخفف الاضطربات العصبية٠
٢٧. ويستعمل قشره لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع٠
٢٨. ويستعمل خارجياً لعلاج حالات كثيرة منها: القوباء، الجرب، الحكة الشديدة، خشونة الجلد وانتفاخ الأجفان، احتقان الوجه٠

٢٩. ويعتبر عصيره مغذياً ومنقياً لبشرة الوجه والجلد بشكل عام.
٣٠. غذاء جيد . تحتوي ثماره على نسبة معقولة من البروتينات والأملاح المعدنية ، والمواد التي تعادل حموضة المعدة . وهو غني بفتامين (أ) ومغلي بذوره يقسط الدورة الشريطية (الوحيدة) مثل بذور القرع والكوسة واليقطين غني بالكربوهيدرات .
٣١. ويمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائي فهو يملأ المعدة ويبعد الجوع بدون سعرات حرارية مرتفعة .
٣٢. وأوضح خبراء التجميل أن الخيار يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد منها الكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته، ومركبات كلوسايدس السكرية التي تغذي عضلات الوجه مؤكدين أنه يتمتع بخصائص مرطبة ومطهرة وملطفة وملينة، ويعتبر من المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة .
٣٣. واستعرض هؤلاء في تقرير نشرته مجلة (وومنز وورلد) بعضا من
٣٤. الوصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار للتخلص من البقع الجلدية الناتجة عن الولادة أو التعرض للشمس ومنها مسح الوجه ببرش خيارة ممزوجة مع الحليب بواسطة قطنة مرتين يوميا لعدة أيام متتالية ويمكن غلي الخيار بالماء ومسح الوجه به ساخنا وبارداً إذا كانت بشرة الوجه من النوع الدهني .
٣٥. أما قناع الخيار فقد أثبت فعاليته في شد مساحات الجلد الواسعة من خلال مزج بذور الخيار وكمية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة .
٣٦. ونظرا إلى أن الخيار يعتبر قاعديا لهذا فهو يعمل على تحقيق التوازن الحامضي القاعدي في الجسم .
٣٧. كما أنه يستخدم لعلاج الرمال والحصى البولية ولكونه مدرا فهو ينفع الأشخاص المصابين بالاضطرابات البولية والتهابات المسالك البولية .
٣٨. ومن المعروف أن أكل الخيار يسكن العطش ويبرد الجسم ويساد على تخفيف الاضطرابات العصبية فضلاً عن احتوائه على ألياف السيليلوز الغذائية التي تسهل عملية الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء .
٣٩. تذكر الكتب المختصة بأنه يستخدم لمعالجة الاضطرابات الهضمية، وتشير الدراسات إلى انه يحتوي على أنزيم الايريبسين الذي يساعد على هضم المواد البروتينية، كما أنه غني بالعناصر المعدنية كالبوتاسيوم الذي يعد ضروريا لتنظيم ضغط الدم الشرياني، ويعتبر الخيار من الخضار الغنية بفيتامين سي، ونظرا لاحتواء قشره على بعض المواد الغذائية لهذا ينصح بتناول الخيار بقشره من أجل الاستفادة من كامل خصائصه الغذائية والعلاجية .

٤٠. ويستعمل الخيار كمساعد على الاسترخاء من جهة ولتلطيف البشرة من جهة ثانية حيث يمكن استخدام شرائح منه ووضعها فوق العينين وبشرة الوجه إذ يحافظ على نقاء البشرة واستمرار حيويتها٠

نصائح إرشادية عند استخدام الخيار:

١. الاحتفاظ بالخيار بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة أو الحرارة حتى لا يتعرض للذبول، والحرص على وضعه في الثلاجة.
٢. للتخلص من مرارة الخيار يتم بقطع طرفي الثمرة وتقشيرها .
٣. ينصح الباحثون للحفاظ على جمال الجلد وصحته باللجوء إلى الطبيعة ومكوناتها.. وفي هذا الإطار أثبتت الدراسات أن للخيار فوائد صحية وتجميلية إضافة إلى فوائده الغذائية المتعددة .
٤. ينصح بالخيار أيضاً لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء وذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد أو ماء الزهر وبياض بيضة واحدة مخفوقة كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية .
٥. من الأفضل الابتعاد عن الخيار المخلل لسببين: الأول أنه بتخليل الخيار يفقد معظم الفيتامينات الذي يحتوى عليها و ثانياً لأن المخلل يحتوى على نسب عالية من الصوديوم لذا يضر بصحة الإنسان بوصفه أحد السموم البيضاء٠

محاذير: وتحذر الدراسات من تناوله الأطفال والمسنين وكذلك المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمي لصعوبة هضمه(١٤٨)٠

---

(١٤٨) – قاموس الغذاء ص: ٢١٩ ، ودليل العلاج ص: ٤٤ ٠

٤٦- الذرة: (شعر الذرة): corn silk



الاسم العلمي: ***Zea mays***

أسماؤه:الذرة الصفراء ، العرنوس ، العرنوص ، كيزان الذرة ٠

الفصيلة: النجيلية ٠

موطن النبات: جنوب المكسيك وغواتيمالا. استعمله الهنود الحمر كمصدر للدقيق، ثم نشره المستعمرون الأوروبيون في أنحاء العالم القديم. يعد أهم محصول في الولايات المتحدة. من أهم الدول المنتجة له، إضافة إلى الولايات المتحدة، الصين والبرازيل والمكسيك والأرجنتين والهند وفرنسا وإندونيسيا.

وصف النبات: نبات نجيلي حولي يصل ارتفاعه إلى أكثر من مترين. النبات أحادي المسكن له أزهار ذكرية وأنثوية منفصلة. تحمل الأزهار الذكرية في نورات على قمة النبات، بينما تظهر الأزهار الأنثوية عند إبط الأوراق. يحمل النبات عادة ما بين كوز واحد إلى ثلاثة كيزان، وغالباً كوز واحد فقط.

والذرة على فئات :

1. **الذرة المنغوزة. (بالإنكليزية: Dent corn). وهي الأكثر زراعة من بين كل فئات الذرة وتستعمل للأعلاف.**
2. **ذرة الدقيق. (بالإنكليزية: Flour corn)**
3. **الذرة السكرية. (بالإنكليزية: Sweet corn). تحتوي على نسبة عالية من السكر. يمكن أن تؤكل مسلوقة أو نيئة مع السلطة.**
4. **الذرة الصوانية (فلينت) (بالإنكليزية: Flint corn)**
5. **الذرة الشمعية (بالإنكليزية: Waxy corn)**
6. **ذرة البوشار (بالإنكليزية: Popcorn)**
7. **الذرة المغلفة. (بالإنكليزية: Pod corn) (باللاتينية: Zea mays var. ceratina)**
8. **الذرة النشوية. (بالإنكليزية: Amylomaize)**
9. **الذرة المخططة. (باللاتينية: Zea mays var. Japonica**

وأنواعه : الأصفر والأبيض والأحمر والمخطط الي تتلون حباته بين الألوان الثلاثة السابقة ٠

الجزء المستعمل: شعيرات الثمرة المسماة شوش الذرة أو شعاريف الذرة ، اوشواشي الذرة أو شعيرات الذرة أو شنشول الذرة كما يسميها بعض الناس ٠

المحتويات الكيمياوية: تحتوي البذور على النشا والبروتين وزيت ثابت ومعادن وكاروتينات واسترولات وفيتامينات أوب وهـ ٠

أما جنين حبة الذرة فيحتوي على زيت ثابت بكمية كبيرة وزيت الذرة الموجود في الأسواق الذي يستعمل للقلي هو من جنين حبة الذرة ، كما يحتوي على بروتين بنسبة أكبر مما هو عليه في البذور ونشاء بكمية أقل من البذور ومعادن ٠

أما شنشول الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طبية متميزة ، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركب Maysin وقلويدات واللانشين ومواد صابونية وزيوت طيارة ومواد هلامية وفيتأمين c ,k ، وبوتاسيوم ومواد عفصية ، ومواد مرة ، وشيرولات ، وزيت ثابت ٠

ويحتوي كل ١٠٠غ من الذرة، على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٣٦٥ والدهون: ٤,٧٤ والكاربوهيدرات: ٧٤,٢٦ والألياف: ٧,٣ والسكر: ٠,٦٤ والبروتينات: ٩,٤٢

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم :كانت الناس يستخدمونها على نطاق واسع في القديم فهي تخفض الضغط وتدر البول وتفيد الكبد وتهدئ حريق المعدة وتمنع تكون حصى الكلى وقال ابن البيطار : يقطع الإسهال (١٤٩)٠

ب-وفي الطب الحديث:

1. **تستعمل شعيراته الموجودة كخصل بكيزان الذرة كشاي لعلاج التهاب المثانة والبول وحصى الكلي.**
2. **وكمضمضة تعالج التهاب الحلق٠**
3. **لقد استخدم مواطنو أمريكا الذرة على نطاق واسع في العلاج من مدة طويلة حيث كانوا يصنعون من البذور الطرية الطازجة عجينة ويضعونها على الدمامل والكدمات والمناطق المتورمة.**
4. **فقد أثبتت الدراسات الحديثة :ان شعاريف الذرة ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء٠**
5. **كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين ان شعاريف الذرة يخفض ضغط الدم.**
6. **إن شعاريف الذرة يحتوي على بوتاسيوم فيعد من أحسن المدرات للبول بالإضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية٠**
7. **وقد وجد انه يلطف بطانة المجاري والمثانة كما انه يهدئ الحرقان ويحسن كثيرا من جريان البول وتقطعه كما وجد انه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج من تضخيم البروستاتا أو اضطرابها.**
8. **كما اتضح انه يمنع تكون حصى الكلى ويقلل إلى حد كبير تكوينها ويزيل الأعراض الناتجة عن وجود حصى في الكلى.**
9. **كما ان المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليه بواسطة شعاريف الذرة وهو ذو فائدة عظيمة لأي مشاكل إضافية في كيس المثانة.**
10. **كما يفيد شعاريف الذرة في فك احتباس الصفراء.**
11. **ويستخدم كمادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكن القناة الهضمية.**
12. **أما بذور الذرة فإنه يستخرج منها النشأ الذي يستعمل مغذيا وملطفا وتعمل منه حقنة شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية.**
13. **أما جنين حبة الذرة فيستخدم زيته للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم لأنه يحول دون تكون مادة الكوليسترول ويعطي الزيت شربا بمقدار ملعقتين قبل وجبة**

---

(١٤٩) – الجامع ١٢٤/٢ ، والمعتمد ص: ١٦٧ ٠

المساء وكذلك ملعقتين قبل الإفطار ويداوم عليه حتى يخف ضغط الدم وينزل مستوى الكوليسترول٠

١٤. تستحلب قبضة كبيرة من شعر الذرة في لتر ماء مغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلى بسكر النبات أو العسل ويشرب منة مقدار ٣ـــــ٤ أكواب في اليوم ويتم تناول هذا المستحلب لمدة طويلة من أجل علاج النقرس الروماتيزم وإزالة الانضبابات المائية خاصة القلبية والكلوية ٠

١٥. ويقلل وقت تخثر الدم منحفة للجسم مضادة للنزف مطهرة للاعضاء من الرواسب والفضلات السامة (١٥٠) ٠

محاذير:

لم تذكر فيه أضرار٠

٤٧- الرز : Rice



(١٥٠) ـ قاموس الغذاء ص: ٢٣٥ ، ودليل العلاج ص: ١١٧ ٠

الاسم العلمي : ***Oryza Sativa***
اسماؤه: التمن، ألأُرز٠
الفصيلة : النجيلية ٠
موطن النبات:آسيا ، والاغلب الصين والهند واندونيسيا . من هناك انتشر الى افريقيا وسوريا ومن ثم الى اميركا . ومن سـوريا عبر حوض الابيض المتوسـط ، انتقل الرز الى اوروبا وتم ذلك عبر العرب في القرون الوسطى . وحالياً يزرع الرز في سهل في إيطاليا وقليلاً في اسبانيا ، يزرع القليل من الرز في انكلترا ،هناك ١٥٠صنفاً من الرز. وفي الهند يزرع ما بين ٥٠-٦٠ نوعاً من انواع الارز.
وصف النبات: نبات حولي يشبه الحنطة والشعير إلا أن حبه يختلف ويوجد أنواع من الأرز فهناك:

١- **الرز الأبيض طويل الحبة ٠**
٢- **والرز الأسمر طويل الحبة٠**
٣- **والرز الأسمر قصير الحبة وهو غروي ٠**
٤- **والرز الأبيض صغير الحبة،**
٥- **والأرز البري والذي ليس له علاقة بأنواع الأرز ولا ينتمي إليه بأي حال من الأحوال فهو من جنس ومن فصيلة مختلفة.**

وتختلف مسميات الأرز من قطر إلى قطر آخر فمثلاً هناك :

١. **الرز البسمتي في الهند والباكستان،ومنه أنواع كثيرة ٠**
٢. **والرز اربوريو في إيطاليا،**
٣. **وألرز فالنسيا في أسبانيا،**
٤. **والرز اللزج في اليابان،**
٥. **والرز العنبر في العراق وتشتهر به منطقة الشامية ٠**
٦. **رز نعيمة ٠**
٧. **الرز الشتال ٠**
٨. **الز الحويزاوي ٠**
٩. **الرز السيامي ٠**
١٠. **الرز التايلندي ٠**
١١. **الرز الأمريكي ٠ ويقال أن هناك مئات الأنواع من الأرز تختلف باختلاف البيئة التي يزرع فيها ٠**

الجزء الطبي المستعمل: البذر ٠
المحتويات الكيمياوية : يتركب الرز من ماء ١٢,٥ % و بروتين ٣% و نشاء ٧٨% ودهون نباتية ٣% و املاح معدنية ، وبوتاسيوم ،و صوديوم ، وكالسيوم ، ومنغنيز ، وحديد ، وفوسفور ، وكبريت ، ويود ،وفيتامينات. A , B , E ٠
الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم :

ب-وفي الطب الحديث:

1. يستعمل الرز رئيسياً كمصدر للطعام والغذاء.
2. مغذ وخفيف وسهل الهضم.
3. يستعمل كعلاج لحالات الاسهال ، وهو يحتوي على بوتاسيوم واحماض نباتية اقل من البطاطا.
4. ماء الرز الذي يحضر عبر غلي قليل من الرز بالماء ، يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد ، وترطيبها ، وامتصاص رائحة العرق.
5. .ماء الرز الممزوج بالقليل من الحامض والسكر ، يسقى للمرضى المحرورين . وذلك لكسر الحرارة وتبريد الجسم ٠
6. ويوصف في الأمراض الالتهابية.
7. .يستعمل في امراض الكلى وحصر البول ، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول و (ارتفاع البولينا بالدم
8. حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في المستقيم والالتهابات.
9. ماء الرز يعالج الحروق الجلدية ، والالتهابات المسماة. Erysipeals
10. يوصف للمصابين بالضغط كخافض للضغط.
11. ماء الرز يوصف لمعالجة الإسهالات خصوصاً عند حديثي الولادة والرضع ، الذين تكثر إصابتهم بالإسهالات بسبب تغذيتهم على الحليب الذي قد يكون دسماً زيادة عن اللزوم عند بعض النساء٠(١٥١)

محاذير :ليس فيه أضرار إلا لمرضى السكر فيجب اجتنابه ٠

---

(١٥١) – قاموس الغذاء ص: ١٦ ، ودليل العلاج ص: ١١٥

٤٨- الرقي : Citrullus



الاسم العلمي: *Citrullus lanatus*

أسماؤه : الرقي ، دبشي، حبحب ويسمون قشرة قشر الجح وغيره وهو ليس البطيخ الأصفر كما يسميه بعض العشابين لأن لبه يختلف لونا وطعما وشكلا ، لكن بعضهم يطلق عليه البطيخ الأحمر وليس كذلك كما بينا أنه يختلف في ثلاث' امور مع البطيخ الأصفر الذي مضى ذكره في حرف الباء ٠

الفصيلة: القرعية ، وقيل : الورديات ٠

موطن النبات: في البلاد العربية وإيران والهند ،ومنها سوريا والعراق في شماله وفي سامراء ومنطقة اللحيس في البصرة

وصف النبات:نبتته تتسلق الأرض وهي تشبه نبتة الشجر الأحمر المسمى في البصرة بالبوبر وفي غيرها بالكوسا الحمراءئ أو الكوسا العسلي إلا أن اوراق الر قي أصغر حجما وهي خشنة الملمس ذات سباحات تتسلق الأرض متفرعة تزهر أزهارا صفراء عندها تتلقح فتتكون الرقية ، ومنه أجناس في العراق ومنه الطويل الذي يجلب من شـمال العراق وسـامراء ومنه المدور الأخضر والمرقط ، ومنه يجلب من سوريا وإيران وقد زرع منه في منطقة الزبير في البصرة واشـــتهرت منطقة اللحيس في الزبير بالرقي الأخضـــر الفاتح العادي الذي يتميز بحلو طعمه وصغر حجمه وغيرهما٠

الجزء المستخدم : الثمرة بكاملها(قشرها ولبها وبذورها) ٠

المحتويـات الكيميـاويـة: نشـــويـات، بروتين ، دهون، فيتـامينـات (أ،ج)أملاح (كـالســـيوم، فوسفور) ٠

ويحتوي المـائـة غرام من الرقي على ٩٥% من وزنـة مـاء ـ٧٠ ملم بروتين ـ ٢ ملم دهون ـ ٦ غرام سكر ـ ٥٠ ملم ألياف و فيتامين سي و فيتامين ب٢ و الكثير من الأملاح المعدنية.

الرقي فاكهة حلوة ومن المحاصيل المرطبة أثناء الصيف إذ يحتوي على نسبة عالية من الماء أكثر من ٩٠% وهو من الخضر الغنية بالنياسين كما انه يحتوي على كميات متوسطة من فيتامين (أ) ومصدر جيد للبوتاسيوم ويحتوي على عناصر غذائية وأملاح معدنية ٠

الاستعمالات الطبية:

أـفي الطب القديم:الرقي مرطب ومطفئ للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشّافية فهو عـلاج ممتاز للإمسـاك إذا أخذ على الريق. وإن وَضـعَ شـرائحه على الجلد المتغضـن _ الجعد _ يكســبه نضــارة وليونة، كما أنه مفيد لمعالجة التهابات الجلد. وماؤه ينقي الجلد من الكلف والنمش. وهو مفيد لإدرار البول ومنقٍ للدم ويسـاعد في علاج أمراض الكلى والنقرس ويزيل الإمساك ويقاوم مرض البواسير.

وهي فاكهة الصـيف عند المصـريين حيث يحتوى على ما يقرب من ٩٢% من وزنه ماء وقليل جدا من المواد الزلالية والدهنية أما السـكريات فنسـيتها فيه فتصـل الى ٨% وذلك تبعا لنوع البطيخ وموسـمه وعلاوة على ذلك فالرقي به نسـبة متوسطة من فيتامينات أ و ج وقيمة

الرقي الغذائية بسيطة إذا ما قورنت بقيمته الطبية وهو ملطف ومنعش في الأجواء الحارة ويقلل من العطش نظرا لنسبة المياه العالية الموجودة فيه..

وأقر ابن سينا فوائده العديدة وخاصة قدرته على تنقية الدم وعلاجه للكلف والبهاق وقشر الرأس كما أستخدمه أطباء العرب القدماء في علاج الأورام(١٥٢) ..

ب-وفي الطب الحديث:

1. **أظهرت دراسة طبية حديثة أن القشر يساهم في علاج خمسة أمراض في هذا العصر وهي ارتفاع ضغط الدم المزمن والتهاب الكلى واحتباس البول والإمساك المزمن والاستسقاء وإذابة الحصى بالمرارة والكلى ، ودعت هذه الدراسة المرضى إلى تجفيف قشر الرقي وطحنه ليتحول إلى مسحوق ويتم أخذ ٢٠ جم يوميا ويغلى في الماء ليحتسيه المريض يوميا لمدة لا تقل عن الشهر دون توقف لضمان الوصول إلى زوال مرض ارتفاع ضغط الدم بصورة تامة، أما الأمراض الأربعة الأخرى فنصحت الدراسة التي أعدها معهد الطب الحيوي ونشرتها مجلة الأبحاث الطبية الأردنية ... وذلك بتقطيع القشر لأربعة قطع صغيرة وغليها مع الماء حتى تتحول إلى عجينة لزجة تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق ويتناول المريض ملعقة يوميا على الريق لمدة شهر ويتم بعدها الشفاء بإذن الله تعالى.**
2. **أكل ثمار الرقي مرطب ومبرد للجسم ومسمن، ويفتت الحصى ويصلح المعدة والأمعاء ويزيل عفونتها ومدر للبول ويزيل حرقته وقال بعض الأطباء أن آكله قبل الطعام يغسل البطن ويذهب بالداء أصلا ٠**
3. **مرطب ٠**
4. **ملين ٠**
5. **يطفىء الظمأ ٠**
6. **يدر البول ٠**
7. **يفيد المصابين بالروماتيزم ٠**
8. **يحفظ من التيفوئيد.**
9. **إن الرقي يحتوي علي العديد من الفيتامينات والمعادن، بالإضافة للبوتاسيوم الذي يوازن الماء في الجسم ويمنع اضطراب ضربات القلب،**
10. **وهو مصدر جيد لمادة الليكوبين التي تقلل مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا وعنق الرحم، كما أن الرقي غني بمضادات الأكسدة.**
11. **دراسة حديثة تقول أن احتواء البطيخ على مواد طبيعة مضادة للأكسدة يجعل منه علاجا فعالا في المعركة ضد السرطان .هناك دراسة نشرت حديثاً أن الرقي فعال في محاربة الأورام السرطانية كالطماطم تماما بسبب احتوائه على مواد طبيعية مضادة للأكسدة تثبط عمل الجزيئات الضارة وتمنع تحول الخلايا السليمة إلى خبيثة.**

---

(١٥٢) – -القانون ١/ ٢٧٠ ٠

١٢. وشريحتان من الرقي بهما ٨٠ سعرا حراريا+١٠% من البوتاسيوم الموصي به يوميا+٢٥%، مما يحتاجه الجسم يوميا من الفيتامينات الآتية: فيتامين a: مهم للعين ويحمي من العمي الليلي، وينشط مناعة الجسم عن طريق تحفيز الخلايا للميكروبات.

١٣. فيتامين:b6 يستخدمه الجسم في إنتاج مواد كيميائية مفيدة للوصلات العصبية الدماغية مثل(الميلاتونيين ـــ دوبامين ـــ سيروتونيين)، والتي تساعد الجسم في مواجهة التوتر والخوف.

١٤. فيتامين:c يساعد جهاز المناعة علي مواجهة التلوث والفيروسات، كما يحمي الجسم من المؤكسدات الشاردة الضارة، التي تسبب أمراضا كالكتاركت.. اعتام عدسة العين.

١٥. مفتت للحصى والرمل ، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم ٠

١٦. مقشع وملطف للسعال خصوصاً مع العسل والزنجبيل.

١٧. مهدئ للأعصاب يزيل التوتر والقلق.

١٨. مهضم ، يمنع كسل الامعاء ويكافح قبوضة المعدة.

١٩. يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

٢٠. منشط لوظائف الكبد ويعالج اليرقان وانواع التهاب الكبد الوبائي

٢١. القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج ، وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد ، توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع إنضاجه٠

٢٢. يطفي العطش٠

٢٣. علاج للأورام الجلدية ٠

٢٤. ينفع من حصى الكلية والمثانية لأنه مدر للبول .

٢٥. بذره إذا دق ومرس بالماء وشرب نفع للسعال الحاد وأوجاع الصدر٠

٢٦. اكتشف مجموعة من الباحثين أن للرقي تأثيراً مشابهاً لتأثير الحبة الزرقاء .. الفياجرا ووجدوا أن له فوائد أخرى أكثر بكثير مما كان يعتقد وفقاً للأسوشيتد برس وأشار الباحثون إلى أن من مكونات البطيخ مادة تعرف باسم سيترولين التي تحفّز إنتاج أحد المركبات التي تساعد على استرخاء وتمدد أوعية الدم في جسم الإنسان٠

٢٧. وهو تأثير مشابه للتأثير الذي تفعله «الحبة الزرقاء» على الإنسان.

٢٨. كما يتفاعل السيترولين الموجود في لب البطيخ ولحائه مع إنزيمات الجسم عندما يتم تناوله بكميات كبيرة ويتحول إلى الحمض الأميني أرجينينargnine

٢٩. ويقول مدير في مركز تطوير الخضراوات والفواكه في جامعة تكساس بهيمو باتيل: يحفز الأرجينين أكسيد النيتريك الذي يعمل على استرخاء الأوعية الدموية٠

٣٠. وهو التأثير نفسه الذي ينجم عن تناول الحبة الزرقاء٠

٣١. الذي يعالج قضايا العجز لدى الرجال٠

٣٢. ويشار إلى أن الرقي يفيد في حالات مرضى الكبد.

محاذير :

١. والإكثار منه يسبب عسر الهضم - والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.
٢. يجب اكل الرقي بين وجبتي الغذاء، يعني :ثلاث ساعات تقريباً بعد الأكل وساعة قبله، فأكله بعد الغذاء مباشرة يخل بهضم الغذاء٠
٣. كذلك يحذر اكله مع غيره من الفواكه تحسباً لانتفاخ البطن.
٤. لا يلائم الرقي ذوي المزاج البارد أو المعد الباردة، فعلى هؤلاء الأشخاص إن شاؤوا أكل البطيخ الاحمر أن يأكلوه مع السكر او العسل اوسكر المكعبات.
٥. قيل: أن اكل البطيخ الأحمر من قبل باردي المزاج يسبب لهم آلام المفاصل والضعف الجنسي(١٥٣).

(١٥٣) – قاموس الغذاء ص: ٧٠ ، ودليل العلا ج ص: ٩٧ ٠

٤٩- الرمان : **Pomegranate**



الاسم العلمي : ***Punica granatum***

أسماؤه: رمان ٠

الفصيلة: الرمانية وهي على صلة بالفصيلة الآسية Lythraceae

موطن النبات: بلاد فارس وشمال العراق وسومطرة وبلاد البحر المتوسط

وصف النبات: شجرة الرمان ذات أزهار بيضاء وحمراء جميلة تتحول إلى ثمار لذيذة ذات جلد قرمزي اللون أو أصفر محمر تدعى جلنار، ويحوي غلاف هذه الثمرة على المئات من الحبوب المائية اللامعة الحمراء أو البيضـــاء اللون وفي كل حبة بذرة صـــلبة أو لينة وفقا للنوعية والصـــنف، والرمان شـــجيرة يصـــل ارتفاعها إلى ٦ أمتار لها أغصـــان متدلية، في إطرافها أشـــواك، وأغصـــانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر. أزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر. الثمرة كروية تحمل تاجاً قشرة الثمرة جلدية القوام تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء أو أحيانا تميل إلى البياض ولكن في الغالب تكون بلون احمر قاني. الأوراق تستقط في الخريف ولذا فإن شـجرة الرمان ليسـت دائمة الخضـرة. وتسـمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها
ورد الرمان.و للرمان ثلاثة انواع:

١. الرمان الحامض و هو شديد الحموضة.
٢. الرمان المعتدل.
٣. الرمان الحلو و هو يشـــتهر بحلاوته الكثيرة خاصـــة الذي ينتج في ســـوريا ولبنان.

الجزء المستعمل: الثمرة ، وزيت الحبوب ، وقشرة الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية: وقشـــر الرمان المجفف يســـتعمل كمســـحوق به قلويدات البللترين والأيزوبللترين ومواد عفصـية (مادة التانينTannins) بنسـبة بنسـبة ٢٠ ٢٥% وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشمل Granatine, Punicalagin, Punicalin.
وتحتوي على نسبة 38% من حامض "الغلوتانيك"، وعلى "البليترين"، البوليفينول٠
والبذور بها حامض الليمونيك وفيتامين (أ .ب،ج) ومواد سكرية وبروتينات٠

وفي كتاب "الغذاء لا الدواء" للدكتور صـــبري القباني، يقول في الرمان: "للرمان ثلاثة أنواع :حلو وحامض ومعتدل، وتختلف ميزاته وخصـائصـه باختلاف نوعه، وباختلاف نسـبة المواد السـكرية الموجودة فيه، فالنوع الحلو منه يحتوي على حمض الليمون بنســبة ١%، والسكر بنسب ٧%، والبروتينات ١%، والألياف ٢%، والرماد بنسبة4.7% ، ودسم بنسبة ٣%، وماء بنسـبة ٨١,٣%، كما يوجد فيه مقادير ضـئيلة من الأملاح المعدنية .. وخاصـة الحديد والفيتامين ج، أما في الجزء الصلب من الرمان، "بذر الرمان" فترتفع نسبة البروتين إلى ٩%، والمواد الدهنية إلى ٧%، وإحدى المزايا الهامة لحبوب الرمان "التي يبلغ عددها في الرمانة الواحدة نحو ٨٤٠ حبة، حسـب دراسـة بريطانية" فهي قدرتها على هضـم المواد الصعبة، وخاصـة الشـحوم والدهن .. لذلك فإن استخدامها في المأكولات الثقيلة يساعد المعدة في عملية هضم الطعام(١٥٤)٠

الاستعمالات الطبية :

---

(١٥٤) ــ الغذاء لا الدواء / د٠صبري القباني : ص ٢٠ ٠

أ-في الطب القديم : عُرف الرمان منذ القدم، وشوهدت صوره منقوشة على كثير من المعابد القديمة..
الرمان وهو احد انواع الفاكهة المعروفة منذ القديم و قد استخدم في العبادات القديمة لدى الفراعنة و الرومان و الاغريق،أما اصل الرمان فهو يعود إلى ايران و الهند و انتقل من هناك إلى بلاد الشام منذ القديم و من بلاد الشام دخل إلى باقي بلاد حوض البحر الابيض المتوسط.
واكتشف علماء التغذية أنه يحتوي علي البوليفينول الذي يساعد الأنسجة والخلايا علي محاربة كل أنواع التلف والالتهابات فقدميه عصيراً أو انثريه علي السلاطة.
وُصف الرمان بأنه مقوٍ للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مفيد للدوسنتاريا، يكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قُطّر في الأنف مصحوباً بالعسل..
وإذا شُرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل، كان مسهلاً خفيفاً.. وهو منظف لمجاري التنفس، والصدر، مطهر للدم.
يشفي من عسر الهضم، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها. وفي عام ١٨٧٨ أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان.
أمراض الجهاز الهضمي: الإسهال والدوسنتاريا والمغص المعوي والتهابات القولون وعسر الهضم والطفيليات المعوية وعلى الأخص الديدان الشريطية. أمراض الأجهزة التناسلية: التهابات الجهاز التناسلي والإفرازات البيضاء وفرط الطمث. أمراض الجلد والأنسجة الرخوة: تستخدم القشرة كدهان خارجي في حالات التهابات الجلد التحسسية - حب الشباب والتهابات الثدي. أمراض الجهاز العصبي: الشلل والصداع والهيستريا حالات الشرج الجراحية: البواسير وسقوط المستقيم أمراض العين والأذن: آلآم الأذن وضعف الإبصار أمراض الفم والأسنان: التهابات اللثة وآلآم الأسنان فعاليته كعنصر مضاد للأكسدة: يحتوي الرمان على عناصر ذات فعالية عالية كمضادات للأكسدة (التي تعمل على الحفاظ على صحة الخلية الإنسانية وتقاوم الأمراض). مثل مركبات البولي فينول القابلة للذوبان **soluble Polyphenol compounds**
يقول ابن القيم: أن حلو الرمّان جيد للمعدة ومقوّ لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن يغذو البدن غذاء فاضلا يسيراً، ٠٠٠٠٠ولذلك يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين.٠٠٠٠٠٠ وحامضه قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ٠٠٠٠٠ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء ٠٠٠٠٠ويقوي الأعضاء. وأما الرمّان المزّ فمتوسط طبعاً وفعلاً بين النوعين وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً.
و قال الرازي: أن الرمان الحلو ينفخ قليلاً حتى أنه ينعظ والحامض يذهب شهوة الباه، الحلو يعطش والحامض يطفئ ثائرة الصفراء ويقطع القيء، وجميع الرمّان ينفع من الخفقان(١٥٥)٠
ب-وفي الطب الحديث:

---

(١٥٥) – الطب النبوي ص:٢٢٤-٢٢٥ ٠

١. يستخدم الرمان لمعالجة الجروح و القروح.
٢. يعمل على تحين الصوت و الاوتار الصوتية.
٣. يفيد النوع الحلو منه في معالجة السعال المزمن.
٤. يساعد على تنشيط وظائف الكبد و يقي من اليرقان و التهاب الكبد الوبائي.
٥. يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصباغة .
٦. إن مادة Pelletierine Tannate يمكن استخلاصها من لحاء شجرة الرمان والجذور والجذع وهي ذات ميزات قاتلة للدودة الوحيدة .
٧. بذر الرمان يلطف الجلد وذو تأثير قابض ، ومبرد لبعض الحميات .
٨. في الهند يستعمل الرمان ضد الاسهالات خصوصاً بمزجه مع الأفيون .
٩. المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهابات اللوزتين .
١٠. الرمان يخلص الجسم من اليوريك أسيد الذي يسبب النقرس ويدمّر المفاصل ، فيرمي الأملاح عبر البول .
١١. والرمان الحامض أقوى في تأثير إدرار البول من النوع الآخر (الرمان الحلو)
١٢. الرمان يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن أمراض عضلة القلب
١٣. الرمان يكافح أمراض المعدة والتهييج الذي يحصل فيها .
١٤. قشر جذور الرمان إذا غلى بنسبة (٥٠ -٦٠ جراماً في لتر ماء لمدة ربع ساعة، وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة
١٥. الوحيدة والشريطية .
١٦. يفيد قشر الرمان في علاج الإسهال .
١٧. ويغلي القشر ليستعمل كدهان للجرب والجديري المائي .
١٨. .وثمرة الرمان تجفف لتسحق وتستعمل كمسحوق علي العسل لمدة عدة شهور لعلاج قرحة المعدة. ويتناول المشروب صباحا قبل الإفطار .
١٩. مقوى للقلب والشرايين .
٢٠. ويعالج الدوسنتاريا
٢١. مطهر للأمعاء .
٢٢. يستعمل عصيره كملين ينفع من الإمساك وعسر الهضم .
٢٣. -ينقى الدم .
٢٤. يعالج أمراض الصدر وضيق التنفس ويعالج السعال .
٢٥. مطهر للجروح .
٢٦. مسحوق قشر الرمان الجاف يعالج قرحة المعدة .
٢٧. إذا تسوك بقشر الرمان قوى اللثة .
٢٨. يقوى الباه .
٢٩. ويسكن الصفراء ويمنع القئ .
٣٠. إذا طبخ مع العسل واكتحل به أزال الصفراء من العينين .

٣١. مفيد لمرضى السكر.
٣٢. للمصابين بالتهاب المفاصل.
٣٣. للمصابين بالسرطان.
٣٤. لمعالجة الصداع .
٣٥. للمصابين بضعف البصر.
٣٦. للمصابين بفقر الدم.
٣٧. عصير الرمان للوقاية من حصى الكلية.
٣٨. قشر الرمان مفيد للشعر حيث يتم تجفيفه وطحنه وإضافة الماء إليه ويضاف إلى الحناء أو بدونها.
٣٩. عصير الرمان يقي من أمراض القلب : بعد أن كشف عدد من الأبحاث دور المواد المسماة «فليفينويدات» على الجسم، وأنها تعمل كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، بدأ البحث عن هذه المواد في المواد الغذائية، وكانت سلسلة من الأبحاث التي تؤكد وجودها في عدد من النباتات والأزهار، ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما «التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» نشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكية وتمت الدراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعاً. وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين .
٤٠. وجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولاً قوياً كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.
٤١. و لعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الحموض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضاً على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية. لذا يستعمل بإضافته إلى المآكل الغليظة فيساعده على هضمها وعلى تخليص الأمعاء منها. وتعتبر ثمرته من المواد المنعشة وز المقوية للقلب والأعصاب حيث تفيد المصابين بالوهن العصبي، كما أن لها خواصّ هاضمة. وإذا قطر العصير في الأنف لوحده أو ممزوجاً مع العسل فإنه يكافح أورام الأغشية المخاطية لكونه مقبضاً للأوعية الدموية كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، كما يشفي عسر الهضم.
٤٢. أثبتت أبحاث حديثة أن الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة والتي تقوم بدور مهم في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة .. كأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب

الشرايين .. وأكثر ما تحصل عليه النساء بحال واظبن على تناول الرمان .. هو الحصول على حيوية ووقاية طويلة الأمد من الأمراض التي قد تسبب ظهور أمراض تقدم العمر .. وتساعد بالتالي على نشاطهن ومرونتهن .. كما ينصح الباحثون السيدات بتناوله عند الوصول إلى سن اليأس .. لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي، وذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة "الانتحار الذاتي" .. بينما لا يحدث تلفاً في الخلايا الأخرى السليمة.

٤٣. أما قشور الرمان، فإنها لا تقل فائدة عن لبه .. فهي تفيد مغلي القشور في حالات الإسهال وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء،

٤٤. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان "وخاصة صبغات الشعر الطبيعية"، كالحناء..

٤٥. وقد شملت الدراسة العلمية أيضا إجراء تجارب على مرضى السرطان من المتقدمين في العمر .. والذين حسب الإحصاءات الرسمية يموتون خلال ١٥ شهراً بعد إجراء عملية جراحية لهم أو تعرضهم لعلاج عبر الأشعة، وبعد تناول كوب يومي من عصير الرمان .. لوحظ ارتفاع كبير في متوسط أعمار نفس الفئة .. حيث عاشوا بمتوسط ٥٤ شهراً، وأكد تقرير نشرته صحيفة التايمز البريطانية .. أن الباحثين يؤكدون أن شرب عصير الرمان لا يحافظ فقط على استقرار مرض السرطان وعدم تطوره .. بل يساعد في قتل خلايا السرطان عبر "التدمير الذاتي"، وتنقل الصحيفة عن الدكتور آلان بانتك الذي شارك بالإشراف على الدراسة .. أن التحسنات التي تطرأ على من يواظب على شرب عصير الرمان كانت مفاجئة .

٤٦. بين الدراسات الحديثة أن الرمان مفيد لكثير من الأمراض، ومن آخر الأبحاث ما كشفه علماء أمريكيون وأوربيون عن فوائد الرمان بالنسبة للمرأة الحامل، فالرمان غني جداً بالمواد المضادة للأكسدة. وغني أيضاً بالفيتامينات والأملاح السهلة الامتصاص ٠

٤٧. ويؤكد الباحثون أن تناول الرمان بمعدل رمانة كل يوم ولمدة شهر مثلاً أو أكثر يفيد في علاج فقر الدم والتهاب المفاصل والروماتزم،

٤٨. بالإضافة إلى فوائد تمتد حتى القلب والشرايين، حيث يعالج تصلب الشرايين ويقي من الجلطات على اختلاف أنواعها.

٤٩. وهناك دراسة أخرى تؤكد أن الرمان يقي من السرطان٠

٥٠. وهو ضروري للطفل والمرضع والكبير والصغير. وربما ندرك لماذا ذكر الله هذه الفاكهة في كتابه العظيم، يقول تعالى(فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ * فَبِأَيِّ آَلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ](الرحمن -الآية ٦٨-٦٩)، والفوائد الطبية التي أودعها الله في هذه الثمرة تدل على أهميتها، ولا يعني أن أهل الجنة بحاجة للعلاج! ولكن الله أكرم هذه الثمرة وجعل فيها الشفاء لأهل الدنيا، وجعل فيها اللذة والمتعة لأهل الآخرة٠

٥١. خلاصة الرمان وقائي وعلاج كيماوي للسرطان -ثبت أن خلاصة الرمان في الجرعات العلاجية تسبب موتا طبيعيا للخلايا السرطانية apoptosis دون أن تؤثر على الخلايا

السليمة ـاستخدم بنجاح في علاج سرطان الثدي حيث ثبت أنه يوقف نمو الخلايا السرطانية ويمنع انتشارها ويزيد من معدلات الموت الطبيعي **apoptosis** للخلايا السرطانية [٥] ـكما ثبتت فعاليته العالية في علاج والوقاية من سرطان المثانة البولية حيث أنه يوقف نمو السرطان كما يتدخل في العوامل الوراثية للخلايا السرطانية بما يؤدي إلى موتها في النهاية.

٥٢. يحفز التئام الجروح ويقوي الأنسجة الرخوة وهذا أيضا يمكن أن يساهم في منع الخلايا السرطانية من الانتشار ۰

٥٣. علاج أمراض القلب والأوعية الدموية ـثبتت فعاليته العالية كمضاد لتصلب الشرايين حيث أنه يقلل من نمو البؤر التصلبية وذلك لآثاره المضادة للأكسدة على الليبوبروتين وآثاره على الخلايا اللاقمة macrophages والصفائح الدموية. ـواستعادة الوظائف الطبيعية المضطربة للعضلة القلبية۰

٥٤. مضاد للميكروبات ومضاد للالتهابات ثبتت فعاليته العالية كمضاد للفيروسات ومضاد للبكتيريا وكمضاد للالتهابات مضاد للعوامل المسببة للتشوهات الوراثية مقوي لجهاز المناعة يمنع تليف الكبد۰

٥٥. وهو يساعد في الهضم والتخلص من الفضلات الموجودة في الأمعاء واللثة.

٥٦. أنه مساعد قوي ضد الغثيان.

٥٧. وتستعمل قشوره في تثبيت ألوان الصباغ ودباغة الجلود كما أنها تضاف إلى الحناء۰

٥٨. لقد وجد أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جداً لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.

٥٩. علاج حالات ا لحمى الشديدة والإسهال المزمن والدسنتاريا الأمبيبا والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يومياً.

٦٠. لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

٦١. لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق يؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.

٦٢. عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواظبة على هذه الوصفة تنقى الدم وتقاوم عسر الهضم.

٦٣. لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمان لغرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم .لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.

٦٤. دخان خشب الرمان تطرد الهوام.

٦٥. قشـر الرمان : تحتوي القشـرة الخارجية لثمر الرمّان على حمض العفص Tannic Acideوهي مادة قابضـة لذا يسـتعمل مسـحوق القشـور المجففة كمضـاد جيّد للإسـهال والزحار، وكمرقئ للنزوف الهضمية.

٦٦. كما يسـتعمل مغلي القشـور لهذا الغرض ويفيد كطارد للديدان وخاصـة الدودة الوحيدة لاحتوائه على مادة البلليترين .Peletierine ٠

٦٧. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحنّاء .

٦٨. قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: قشور ثمرة الرمان تحتوي علي مواد عفصـية (Tannins) بنسـبة ٢٠ ٢٥% وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشـمل .Granatine, Punicalagin, Punicalin وقد وجد أن اسـتخدام مسـحوق قشـر الثمرة إذا مزجت مع العسـل النقي يعطي نتائج ايجابية ضـد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسـحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسـل النقي وقد جربت هذه الوصـفة على عدد كبير من المرضـى وأعطت نتائج جيدة، تسـتخدم كميات متسـاوية من مسـحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسـل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغير على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة.

٦٩. ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسـدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصـورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما» التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» نشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكية وتمت الدراسـة على أشـخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصـحاء عصـير الرمان لمدة أسـبوعين والحيوانات ١٤ أسـبوعاً. وذلك بهدف معرفة تأثير عصـير الرمان على أكسـدة البروتينات الشـحمية وتكدسـها، وتصـلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين ، ووجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشـحمية الضـارة بالجسـم وأكسـدتها عند المتبرعين الأصـحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشـكلة تصـلب الشـرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسـة بنتيجة مفادها أن لعصـير الرمان مفعولاً قوياً كمضـاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان .

٧٠. و لعصـير الرمان الحامض خواص هاضـمة ممتازة لارتفاع نسـبة الحومض العضـوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضاً على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية.

٧١. وإذا قطر العصـير في الأنف لوحده أو ممزوجاً مع العسـل فإنه يكافح أورام الأغشـية المخاطية لكونه مقبضاً للأوعية الدموية ٠

٧٢. كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصـابين بالزكام والرشـح، كما يشفي عسر الهضم.

٧٣. و يصنع من العصير نوع من الدبس _ دبس رمان _ وهو خير الحاموض المحفوظة التي تضاف إلى الطعام ويستعمل طبياً لمعالجة أمراض الفم واللثة.
٧٤. حفظ الرمان : ورغم أن الرمان فاكهة صيفية إلا أنه من الفواكه التي يسهل حفظها لعدة أشهر، إذ يمكن حفظه لمدة ٦ أشهر، وذلك بتجفيف القشرة الخارجية شمسياً وحفظه بعد جفافها في الجو العادي .
٧٥. ويمكن حفظهً لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر دون تجفيف القشرة، وذلك في الثلاجة، ويتم ذلك بلف كل ثمرة بأوراق شفافة على حدة ووضع الثمار الملفوفة في كرتون في الثلاجة. وتمتاز الثمار المخزنة بارتفاع محتواها من السكر وقلة حموضتها ولين بذورها(١٥٦). نشر في
٧٦. ولعلاج حموضة المعدة : قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار إي منهما -:
أ- الطريقة الأولى :- غلي كوب من الماء في إبريق وإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان اليها ... ومن ثم يشرب كالشاي إلا انه سيكون شديد المرورة٠
٧٧. ب-الطريقة الثانية هي :- إضافة ملعقة من مسحوق قشر الرمان إلى علبة زبادي طازجة تخلط ومن ثم يتم تناولها ... هذا اذا ماتتحمل مرورة الطريقة الاولى . وهذه الطريقه مجربة وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعده والحرقان في الحالات العادية وليست المزمنة او الحالات المتأخرة والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم ٠
٧٨. أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار الرمان تعالج ١١ مرضاً وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية .وقالت الدراسة أن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البلوري والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتريا المسببة للإسهال، كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصى الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة بالجسم وتشفي عسر الهضم وتقلل آلام النقرس، كما أن مسحوق أزهارها يستخدم شراباً أيضاً ضد الإسهال. وبينت بعد الدراسات السابقة أنه يمكن استخدام الرمان لمعالجة الزحار (الديزنتاريا) ومعالجة الوهن العصبي وبعض أنواع الأورام التي تصيب الأغشية المخاطية، خاصة إذا استخدم مع العسل. وقال إن تناول الرمان مع الأغذية الدسمة تساعد على هضمها بشكل جيد .

محاذير:

١. لا يوجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر لأن الجرعات العالية فيها سامة.
٢. البعد عن الماكولات الساخنة والبهارات الحاره٠
٣. كثرة الاكل بحيث لايعطي للمعده الفرصه في الهضم .

---

(١٥٦) – مجلة عالم الغذاء عدد (٣) بتاريخ " سبتمبر ١٩٩٨م -جمادى الأولى١٤١٩هـ

٤. الانفعالات هالنفسيه والضغوط العصبيه(١٥٧)

٥٠- الريحان : Basil Sweet



(١٥٧) – قاموس الغذاء ص: ٢٤٥ .

الاسم العلمي : ***Ocimum basilicum***

أسماؤه : حبق ـ السليماني ـ ريحان سليمان هو الريحان بعرف أهل الشام والعراق٠

الفصيلة: الشفوية٠

موطنه الأصلي الهند والشرق الأوسط، وقد عُرفت زراعته فى المناطق الحارة بأفريقيا وآسيا منذ قرون كثيرة ٠

وصف النبات: ، له رائحة عطرية ومذاق حريف ، ويزرع للزينة، ارتفاعه حوالي ٥٠ سم، أوراقه بيضاوية معلاقية، زهره أبيض أو محمر قليلاً. ومن أنواعه .المزروعة الحبق الصغير والمعروف ب"الخَسّيِّ الأوراق " أي عريض الورق ، ومنه ما يستعمل للأكل ، ومنه ذو رائحة عطرة تشبه الليمون ومنه ما يشبه رائحة القرنفل، وهو نبات يزرع لجمال أوراقه ذات الأريج العاطر ويستحصل منه وقت الإزهار على ٢,٥ـ ٤ % زيت طيار يستعمل في صناعة الروائح و الصابون و منه أنواع يستعمل زيتها كدهان في نزلات البرد و إزالة الكدمات.

الجزء المستعمل: الأغصان المزهرة تقطع وتجفف في الظل والأوراق والزهور ٠

المحتويات الكيمياوية : له زيت عطر بنسبة ١٠٠٠/١ ويستخرج بتقطير الأغصان الغضة، ويحتوى الريحان على حمض التنِّيك وكافور الحبق ، ويدخل في تركيبه اللينالول والسينيول والأوجينول والتربين.

و يحتوي كل ١٠٠غ من الريحان،على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٢٣ والدهون: ٠,٦٤ والكاربوهيدرات: ٢,٦٥ والألياف: ١,٦ والبروتينات: ١٣,١٥ والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية:

أـ في الطب القديم : ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (١٢) حيث قال تعالى: {وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ}، ومرة في سورة الواقعة في الآية (٨٩) حيث قال جل وعلا: فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم: "من عرض عليه ريحان فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الريح(١٥٨)٠

قال ابن القيم عن الحبق بأن: شّمه ينفع من الصداع الحار، ويجلب النوم، وبزره حابس للإسهال الصفراوي ومسكن للمغص، مقو للقلب ونافع من الأمراض السوداوية(١٥٩)٠

و أضاف ابن سينا: الحبق ينفع من البواسير والدوار والرعاف وأن أزهاره منشطة وهاضمة واستنشاق مسحوق أوراقه يزيل الصداع الناجم عن الزكام(١٦٠).

---

(١٥٨) ـ صحيح مسلم ١٧٦٦/٤ رقم الحديث ٢٢٥٣ ، وأبو يعلى في المسند ١٢٧/١١ رقم الحديث ٦٢٥٣ ٠

(١٥٩) ـ الطب النبوي ص:٢٢٤ بتصرف ٠

(١٦٠) ـ القانون ٤٣٨/١ ، بتصرف ٠

وكان الأوربيون في القرن السابع عشر يستعملون الريحان لعلاج نزلة البرد والثآليل والبثور والديدان المعوية .

وفي الهند يستعمل الريحان ضد البكتريا فوق الجسم، وزيته يعالج حب الشباب ويخفف آلام الروماتيزم وبه مواد ضد السرطانات لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجسام المضادة ٢٠%. وبه مضادات أكسدة وفيتامين ج وفيتامين A يحميان تلف الخلايا. ومغلي أوراق الريحان يعالج الالتهاب الرئوي ونزلات البرد ويفيد في حمي الملاريا.

ب-وفي الطب الحديث: الريحان ذو رائحة عطرية تستخدم في تطييب أرجاء المنزل وتطييب رائحة الفم عندما تلاك أوراقه، واستخدامه الأساس في صناعة العطور.

ومن فوائده:

1. **يستخدم المستحلب في اضطرابات الهضم.**
2. **كما أنه فاتح للشهية ومنشط لإفراز المعدة .**
3. **المغلي مفيد في علاج آلام الحيض.**
4. **ويشرب بعد الولادة مباشرة للحيلولة دون احتجاز المشيمة في الرحم.**
5. **يستعمل من الخارج بإضافته إلى ماء الحمام، ويصنع منه كمادات للمساعدة على التئام الجروح .**
6. **يمزج عصير الريحان مع العسل ويستعمل لحالات السعال.**
7. **يمزج زيت الريحان من (٥ ـــ ١٠ نقاط) مع ١٠ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية.**
8. **و يستعمل كامل العشب الطازج بعد تقطيره لاستخراج الزيت. وهو زيت طيار أبيض أو أصفر اللون، له رائحة زكية واضحة، يساعد في علاج نزلات البرد والنزلات الصدرية .**
9. **يستخدم كمادة طاردة للغازات.**
10. **يستخدم في تخفيف التقلصات المعدية .**
11. **يستخدم في تنشيط الدورة الدموية .**
12. **يستخدم في تهدئة الجهاز العصبى.**
13. **وزيته يعالج حب الشباب .**
14. **ويخفف آلام الروماتيزم.**
15. **وبه مواد ضد السرطانات .لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجسام المضادة ٢٠%. وبه مضادات أكسدة فيتامين ج وفيتامين A يحميان تلف الخلايا .**
16. **ومغلي أوراق الريحان تعالج الإلتهاب الرئوي ونزلات البرد .**
17. **وتفيد في حمي الملاريا .**
18. **والبذور مدرة للبول .**
19. **ويفيد في إلتئام القرح الجلدية المزمنة .**
20. **ويقلل الشهية ومخفض للحرارة في الحمي .**

٢١. والريحان طارد للناموس .
٢٢. وتناول حوالي واحد جرام من أوراقه يوميا يخفض نسبة السكر في الدم لدي مرضي السكر النوع الثاني بدون تناولهم دواء السكر ٢١% والكولسترول ١١%وثلاثي الجلسريدات ١٦% خلال شهر.
٢٣. ويمكن تناول ١٥جرام من الأوراق يوميا . وزيت الريحان يفيد في القلق. والبرد والإحتقان في الحلق .
٢٤. يعالج الدوار والغثيان ٠
٢٥. مهدئ للأعصاب ومزيل للأرق ٠
٢٦. مهضم ومطيب لرائحة الفم ٠
٢٧. يزيل آلام الحيض ٠
٢٨. يعالج الرعاف (نزيف الأنف) إذا دق ورقه الغض ومزج بالخل ووضع على الرأس ٠
٢٩. يعالج القروح الرطبة (برش الورق اليابس المسحوق عليها) ٠
٣٠. إذا دلك به البدن أزال العرق وأذهب نتن الإبط ٠
٣١. وإذا جلس المريض في طبيخه نفع من خراريج المقعدة والرحم ومن استرخاء المفاصل ٠
٣٢. وإذا صب على كسور العظام نفع في التحامها ٠
٣٣. وإذا دق ورقه وصب عليه ماء يسير وخلط به شئ من الزيت أو دهن الورد وضمد به نفع في علاج البواسير والجروح والخراريج والدمامل ٠
٣٤. يدر البول ويمنع التهابات المثانة ٠
٣٥. وينفع من لدغ العقرب٠
٣٦. ومن فوائد الريحان الفارسي (الحبق)وأنه جالب للنوم وبذره يمنع الصفراء ويسكن المغص ويقوى القلب٠

محاذير: لا ضرر في تناوله ٠

٥١- الزعتر : thymus



الاسم العلمي ***Thymus vulqarls***

أسماؤه: سعتر، صعتر، (بالإنكليزية: Thyme) باللاتينية: Thymus)

الفصيلة: الشفوية ٠
موطن النبات: ويكثر بصفة عامة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط مثل الجبل الأخضر في ليبيا ، وقد رأيت منه شجيرات في منطقة دير حلان في الموصل.
وصف النبات: الزعتر أو الصعتر هو نبات فيه أنواع برية وأنواع زراعية وهو نبات قديم كان قدماء المصريين يحرقونه كبخور في طقوسهم الدينية وهو ينمو في معظم المناطق المعتدلة المناخ.
والزعتر شجيرة معمرة عطرية كثيرة الفروع تكون كساء للأرض تعلو إلى حوالي ١٢ بوصة أوراقها صغيرة تنبت من الساق أزهارها وردية أو أرجوانية تزهر منتصف الصيف.
والزعتر نبات طيب يجذب النحل للحصول علي حبوب لقاحه ورحيقه .لأن زهوره الأرجوانية تجذبه ،وتكسب عسله برائحتها نكهة و مذاقا لذيذا .وزهور النبات وأوراقه تطرد الحشرات و العثة من الملابس ، وأوراقه تجف بسرعة .ويمكن تجميدها للحفاظ علي رائحتها العطرة ..
وهو نبات قديم كان قدماء المصريين يحرقونه كبخور في طقوسهم الدينية وهو ينمو في معظم المناطق المعتدلة المناخ.
الجزء المستعمل: الأوراق والفروع المزهرة٠
المحتويات الكيمياوية : زيت الطيار / مادة الثيمول / thymol التي تقضي علي البكتريا وفيروس الحلأ (هربس) وبعض الطفيليات .
ويحتوي على كل ١٠٠ غ من الزعتر على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ١٠١ والدهون: ١,٦٨ والدهون المشبعة: ٠,٤٦ والكاربوهيدرات: ٢٤,٤٥ والألياف: ١٤ والبروتينات: ٠
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم : أفاضت كتب الطب القديمة في الكلام على محاسن الزعتر فأوصت به لعلاج الربو والروماتيزم وضعف الأمعاء.
وأوصت بمزجه مع العسل لإزالة البلغم وقطع البخر وتقوية البصر. كما تحدثت عن قدرته على تحليل الأورام وتلطيف المغص والسعال.
أوصى قدماء الأطباء أيضاً باستخدام الزعتر مع الخل لتسكين أوجاع الفم وشرب شايه لإدرار البول وحلحلة الحصى وإدرار الطمث كما وصفت كمادات الزعتر لتنفيس الاحتقانات واعتبرته كتب الطب القديمة بأية حال من المواد المنبهة والمعرقة.
وأفاضت كتب الطب القديمة في الكلام على محاسن الزعتر فأوصت به لعلاج الربو والروماتيزم وضعف الأمعاء. وأوصت بمزجه مع العسل لإزالة البلغم وقطع البخر وتقوية البصر. كما تحدثت عن قدرته على تحليل الأورام وتلطيف المغص والسعال.
أوصى قدماء الأطباء أيضاً باستخدام الزعتر مع الخل لتسكين أوجاع الفم وشرب شايه لإدرار البول وحلحلة الحصى وإدرار الطمث كما وصفت كمادات الزعتر لتنفيس الاحتقانات واعتبرته كتب الطب القديمة بأية حال من المواد المنبهة والمعرقة.
كان يستعمل في مواد التحنيط لدي قدماء المصريين .لأنه مطهر قوي للجراثيم .

ب-وفي الطب الحديث:

1. يؤكد الطب الحديث خاصية الزعتر المطهرة ٠
2. يفيد في إزالة التهابات الحلق الموضعية ٠
3. ويطهر المجاري التنفسية ٠
4. ويسكن المغص وأوجاع البطن ٠
5. ويطرد الريح ٠
6. ومساعدته في إدرار البول ٠
7. ويسكن أوجاع الأسنان واللثة المصابة بالالتهابات.
8. وتساعد مادة التايمول الموجودة في الزعتر بكثرة على تطهير الأمعاء من الطفيليات٠
9. وهو مفيد في تلطيف احتقانات الكبد٠
10. وتطهير المعدة٠
11. وتسكين أوجاع الشقيقة.
12. ومغطس حمام الزعتر يخفف من آلام المفاصل.
13. يستعمل لعلاج الكحة والسعال الديكي ٠
14. ويمكن غليه كمضمضة لعلاج اللثة بالفم أو غرغرة لالتهاب الحلق .
15. والزعتر يحسن الهضم ٠
16. ويرخي العضلات الناعمة (اللينة أو الباسطة) ويقلل البروستاجلاندين الذي يسبب تقلصات في العضلات لهذا يفيد الرياضيين ٠
17. ويقضي علي الطفيليات المعوية كالديدان الدبوسية والمستديرة ودودة الإنسيلوستوما ٠
18. ويستعمل كمسحوق في غيار الجروح المتقيحة ٠
19. وكمنفث للبلغم ٠
20. ويقلل التقلصات ٠
21. ويفيد في بداية نزلات البرد والصداع ٠
22. ويفيد الدورة الشهرية وتأخرها.
23. كما يفيد الهضم ويمنع الغازات المعوية والشد العضلي .
24. ويفيد كمضمضة في علاج تسوس الأسنان والعدوي الطفيلية ولاسيما لدي الرياضيين .
25. ويستعمل ضد القمل بالرأس.
26. وبه مواد تذيب البلغم وتطرده
27. وبه مادة تلطف الجلد وتعالج العدوي الطفيلية بالجلد والتقلص العضلي
28. وهذا النبات به مادة تمنع تجلط الدم .
29. وبخار زيته يعالج العدوي التنفسية ٠
30. وزيته المخفف يستعمل كمزيل لرائحة العرق ومعطرة ومطهرة .

٣١. ومرهم الزعتر يفيد في البثور الجلدية .
٣٢. ومسحوقه يقتل الديدان المعوية
٣٣. ومسحوقه يريح الجسم من النقرس.
٣٤. وهاضم للدهون .فكان يوضع علي الطعام الدسم ويعطي مذاقا للحوم .
٣٥. وكان مسحوقه يوضع في أكياس من الشاش لطرد الحشرات ٠
٣٦. والزعتر يقوي جهاز المناعة ٠
٣٧. و مضاد حيوي قوي ضد البكتيريا والفيروسات. لهذا يشرب أثناء موسم البرد سواء ساخنا أو باردا.
٣٨. وغرغرة الشاي تفيد في التهاب الحلق واللوز.
٣٩. ولعلاج أثار الجروح بالجلد وتحسين البشرة توضع عجينة طوال الليل من ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم .
٤٠. الزعتر كتوابل ،يخلط بالخضروات واللحوم والدواجن لتتبيلها وإضافته علي الشوربة ليكسبها نكهة وطعما. ويساعد علي هضم الطعام . ويضاف علي اللحوم لحفظها من البكتريا.
٤١. وتستعمل الأوراق الجافة كتوابل، يدخل في صناعة المعجون .
٤٢. ويدر الحيض ٠
٤٣. -يقوى الشعر ويمنع تساقطه ٠
٤٤. يعالج تشققات الثدى ولسع الحشرات ٠
٤٥. يسكن الصداع ويعالج الشقيقة ٠
٤٦. مقوى ومنشط عام وينفع من الدوار ٠
٤٧. لعلاج الجهاز التنفسي مثل السعال الديكي والالتهابات الشعبية والربو وفي هذه الحالة يعمل الزعتر على تليين المخاط الشعبي مما يسهل طرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها.
٤٨. يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية.
٤٩. وينشط الزعتر عامة كل الوظائف المضادة للتسمم ٠
٥٠. ويسهل إفراز العرق ٠
٥١. ويدر البول.
٥٢. والزعتر يحتوى على مواد مقوية للعضلات مثلاً عضلات ألقلب، تمنع تصلب الشرايين ٠
٥٣. يعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي ٠
٥٤. ويخفض الكوليسترول.
٥٥. فاتح للشهية فالزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرد الغازات ويمنع التخمرات ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرد الفطريات من المعدة والأمعاء

إلى جانب أنه يزيد الشـــهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة إضـــافة إلى مادة الكارفكرول وهي مســكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضــادة للنزيف والاســهال، اضــف إلى أن الزعتر ملطف للأغذية واذا وضع مع الخل لطف اللحوم وأكسبها طعما لذيذا ٠

٥٦. وهو طارد للديدان فقد أثبتت التجارب العلمية أن زيت ألزعتر يقتل الاميبا المسببة للديزانتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون.

٥٧. وهو يزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الذهنية.

٥٨. مضــاد للأكســدة فإن الزعتر يحتوى على مواد مضــادة للاكســدة مما يمكن الاســتفادة منه بإضــافة زيت الزعتر إلى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب الســمن) ليمنع الاكسدة بدلا من إضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الإنسان.

٥٩. منبه للذاكرة ٠

٦٠. لعلاج اللثة ووجع الأسـنان، فمضـغ الزعتر ينفع في وجع الأسـنان والتهابات اللثة خاصة إذا طبخ مع القرنفل في الماء، ثم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد. كما أنه يقي الأسنان من التسوس وخاصة إذا مضغ وهو اخضر غض فنبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصـــبة الهوائية ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقويها. ويدخل الزعتر في معاجين الأسنان فهو يطهر الفم ومضغه يسكن آلام الاسنان.

٦١. يعد الزعتر منشطا ممتازا لجلد الرأس ويمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه ٠

٦٢. يطهر الجهاز التنفسي وتقلصات المعدية والمعوية .

٦٣. مهدى تحرك الحصى والمثانة .

٦٤. طارد للديان .

٦٥. مضغه يسكن الألام الأسنان واللثة .

٦٦. غسل الرأس بمنقوعه يمنع سقوط الشعر .

٦٧. ضد القمل والحشرات ٠

٦٨. تغلى عروقه المزهرة وأوراقه مع الماء وتشـــرب (كالشـــاي)، وذلك بتناول مغلي العشبة بنسبة نصف ملعقة لكل كاس من الماء الساخن بدرجة الغليان مع ملعقة عســـل، ويتناول المريض كأســـاً واحداً إلى ثلاثة كؤوس في اليوم الواحد لعدة أيام. وطبخه مع التين يفيد في علاج الربو وعسر النفس والسعال ٠

٦٩. وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الغازات، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد الصدر، وتحسين اللون.

٧٠. ولعلاج أثار الجروح بالجلد وتحســين البشــرة توضــع عجينة طوال الليل من ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم وقليل من مسحوق الزعتر ٠

٧١. يوصـــى باســـتعمال الزعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حال الظهور السيلان الأبيض.
٧٢. ويستعمل الزعتر كدواء خارجي، يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماما معطرا من مغلي لزعتر، كانت له فائدة كبيرة٠
٧٣. كما أن الأطفال المصـــابين بالكســـاح يجدون فيه مقويا ناجحا. وهو شـــديد الفاعلية، باعتباره مهدئا للآلام الروماتزمية، النقرس، والتهاب المفاصـــل. وهو يتيح تحضير مغاطس مقوية تكثر التوصية باستعمالها للأطفال الهزلى. وإضافة(٥٠) غراما من الزعتر إلى أربعة ليترات من الماء والاغتســـال بها يزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزم، والمفاصل، والدوالي (عرق النسا).
٧٤. وللجمال نصيبه من الصعتر: فهو منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع
٧٥. ويوقف تساقط الشعر، ويكثفه وينشط نموه(١٦١).

محاذير:

والزيت سام قوي لو شرب منه ملعقة صغيرة كما أنه سام لو تعرض له الجلد (١٦٢)٠

(١٦١) – قاموس الغذاء ص: ٢٤٨ ٠
(١٦٢) –

٥٢- زعرور: (Hawthorn)



الاسم العلمي: *Crataegus oxyacantha*

أسماؤه: زعرور شائك وزعرور الأودية .

الفصيلة : الوردية.

موطن النبات: حوض البحر الأبيض المتوسط .

وصف النبات: هو نبات شجري معمر بري وبستاني توجد في البرية وفي المرتفعات الجبلية وتزرع أيضا. شجرة الزعرور ذات أوراق خضراء تشبه ورق السدر صغيرة الحجم وأزهارها

بيضاء عذقية تتحول إلى ثمرات عنبية بيضوية محمرة اللون أو سوداء أو صفراء حسب نوعها. تمتاز ثماره بحلاوة مذاقها ولها تاثير على اللسان، وللاستخدامات الطبية والعلاجية فإن لزهوره فوائد كثماره.

الجزء المستعمل: الأجزاء الهوائية (الأزهار والأوراق، اللحاء والثمار)٠

المحتويات الكيمياوية: فلافونيات، ثلاثيات التربينوييد، غليكوزيدات، كومارينات، حمض التنيك٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: الزعرور يعد صديق القلب (مقو للقلب جدا) موسع للأوعية الدموية وخاصة الشرايين التاجية، مرخ، منظف للسموم من الجسم. وتستخدم ثمار الزعرور الطازجة كغذاء مثل ثمار النبق لشجرة السدر. وتفيد الثمار الطازجة في علاج اضطرابات القلب العصبية بسبب أرتفاع ضغط الدم أو تلك المصاحبة لسن اليأس. لذا فهو يفيد في حالات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ويساعد على إبقاء الدم في معدلاته الطبيعية(١٦٣).

ب-وفي الطب الحديث:

1. **مستحلب : الأستحلاب هو نقع المادة بالماء المغلي للحصول على المادة الفعالة مثل عملية تحضير الشاي.أي يغلى الماء ثم توضع أزهار الزعرور لدقائق٠**
2. **تغلى عروقه المزهرة و أوراقه مع الماء و تشرب مثل الشاى.يأخذ مع الخل لطرد الرياح.ويطبخ مع التين ليفيد الربو والسعال وإدرار البول وتنقية المعدة والكبد والصدر وتحسين اللوزن.**
3. **في اوروبا تستخدم ثمار الزعرور الطبية على نطاق واسع لعلاج الذبحة الصدرية. وقد خضع نبات الزعردر لأبحاث مكثفة والتي اثبتت ان خلاصة ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب حيث تقوم على فتح الاوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والاكسجين إلى القلب، كما ان ثمار نبات الزعرور تقلل كوليسترول الدم. ووفقاً للخبرة الاكلينيكية الاوروبية فانه يمكن استخدام ثمار الزعرور لمدة طويلة.**
4. **قد ذكر البروفيسور فارو تيلر عميد كلية الصيدلة بجامعة بوردو الأمريكية سابقاً ووكيل جامعة بوردو بولاية انديانا فيما بعد في كتابه بعنوان (Herbs of Choice) أن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية الموجودة في الثمار وهي (Oligomeric procyanidins) وكذلك الفلافونيدات والتي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الاوردة التاجية.**
5. **الزعرور نبتة ذات قيمة طبية عظيمة ، كانت تعرف في القرون الوسطى كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من العلل ، واليوم تستخدم بشكل رئيسي لاضطرابات القلب ودوران الدم ، وبخاصة للذبحة ، ويعتبرها العشّابون غذاء للقلب ، وهي تزيد تدفق الدم إلى**

---

(١٦٣) – القانون ٣٠٩/١ ، والجامع ١٦٣/٢-١٦٤ ٠

عضلات القلب وتعيد الخفقان السوي إلى القلب ، وقد أثبتت الابحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات .

٦. مستحلب الزعرور المتوسطة الشدة ، وما يرافقها من اعراض مرضية كالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، وتزايد ضغط الدم و الدوار (الدوار) و طنين الاذنين و الارق ، وكذلك للاعراض المشابهة لها في سن اليأس

٧. .تجهيز مستحلب الزعرور: توضع ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في قدح من الماء الساخن لدرجة الغليان ،ويؤخذ هذا المستحلب مرتين أو ثلا ث مرات في اليوم لمدة عشرين يوماً في الشهر بعد الأكل.

٨. مغلي الاطراف المزهرة مفيد لاضطرابات الدورة الدموية.

٩. صبغة الاطراف المزهرة أو العنبات هي أكثر مستحضرات النبات استخداماً ، ويحضر النقيع من الأزهار أو الأوراق ، وهو يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه السويّ.

١٠. الافعال الرئيسة للزعرور: أنه مقوّ للقلب ، يوسع الاوعية الدموية ، مرخّ ، مزيل للسموم.

١١. يستعمل المستخلص أو الثمار الطازجة لعلاج إضطرابات القلب العصبية الناشئة و الناتجة من إرتفاع ضغط الدم أو المصاحبة لسن اليأس.

١٢. يفيد في حالات تصلب الشرايين و النقاهة بعد الذبحة الصدرية يساعد على إبقاء الدم في معدلاته الطبيعية(١٦٤).

محاذير :

لا ضرر في تناوله .

---

(١٦٤) – قاموس الغذاء : ص: ٢٥٦ .

٥٣- الزعفران: Crocus







الاسم العلمي : *Crocus sativus*

أسـماؤه: الجادي والشـعر ويسـمى الجسـاد والجاد والرعبل والدلهقان وبتالسـريانية الكركم ، والفارسية كركيماس ٠

الفصيلة: السوسنية ٠

موطن النبات: يستوطن اماكن كثيرة من آسيا خصوصاً بلاد فارس ، حالياً يزرع بكثرة في إيران وإسبانيا والهند ، بدأت زراعته بكثرة بالقرن العاشر الميلادي في بلاد فارس في دربينة و أصفهان . وهنالك انواع اخرى من الزعفران تزرع في ديليشاني و سنغور (مناطق جبلية في إيران) ، وفي شرق إيران ، وفي كردستان ،كذلك يزرع حالياً الزعفران في بورما وفي الصين.
وصف النبات: الزعفران نباتي بصلي فيه انواع طبيعية ونوع زراعي صبغي طبي تستعمل دقات زهرة في الطب كما تستعمل تابلاً وصباغاً للطعام وقد عرف بأسماء اخرى منها الجادي والشعر والاخير يصف شكله كخيوط محمرة دقيقة جدا طويله طريه ومرنه ،وافضل انواع الزعفران المستنب الذي تكون بصلته مستديرة مضغوطه لحمية باطنها أبيض مغطى بغلاف جاف أسمر بعد ظهور الأزهاربقليل .
الجزء المستعمل : هو عبارة عن ميسم الزهرة (أعضاء التلقيح) التي تنزع من الزهور المتفتحة بدقة متناهية، وبأيدي أشخاص ذو خبرة وفن في التقاطها وتجميعها. وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعة أو دقيقة على نار هادئة .
المحتويات الكيمياوية : فيه مادة crocetin ، ومن المركبات التي تعرف بالكاروتينويد التي تشمل أيضا مادتي" لايكوبين" و"بيتاكاروتين.
و تحتوي المياسم على زيت دهني طيار ذي رائحة عطرية ومواد ملونة. وهذه المادة لونها أحمر برتقالي، وذات رائحة نفاذة، وطعم مميز. وتحفظ في أوان محكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.
ويحتوي على أصبغة كارُوتينيّة (الكروسين)، الذي يستخدم كصباغ للحرير وملون للطعام باللون الأصفر الذهبي. ونحتاج إلى ٧٠٠٠٠-٨٠٠٠٠ ميسم زهرة الزعفران للحصول عى ١ كغ من الزعفران، والذي يحتوي على ١٠ غ من الكروسين وحوالي ٦٠ غ كروستين وهو الصباغ الفعلي.
ويحتوي كل ١٠٠غ من الزعفران،على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٣١٠ والدهون: ٥,٨٥ والدهون المشبعة: ١,٥٨ والكاربوهيدرات: ٦٥,٣٧الألياف: ٣,٩ والبروتينات: ١١,٤٣ والكولسترول: ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم:الزعفران عرفه قدماء المصريين ، وقد جاء ذكره في مخطوطات البردى المكتوبة باللغة الهيروغليفية . كما ذكر في إلياذة هوميروس عرفه قدماء الإغريق والرومان ، تم استيراد الزعفران الى انكلترا من الشرق منذ عدة قرون ، حالياً يعتبر الزعفران الاسباني هو الاحسن في العالم ، يستعمل في وجبة شعبية " بقية " عبارة عن ارز وزعفران وثمار البحر ، وهي من المقبلات تؤكل قبل الطعام الرئيس ، لجمع كيلو غرام واحد من الزعفران الجاف قد يستلزم ١٣٠,٠٠٠ وردة من الصنف نفسه والزعفران يعتبر من التوابل غالية الثمن ، ويشترى بالغرام.

استعمل الاطباء القدماء الزعفران كمدر للطمث ولعلاج التقلصات والربو والسعال التشنجي وكمحلل ومسكن للأورام باستخدامه كلبخات خارجية وكذلك كقطرات لعلاج الرمد والتهاب الاجفان ولتسهيل الولادة لكن حكماءهم خذروا من الاكثار منه بما يزيد عن قمحتين ٠

يستخدم الزعفران باعتباره دواء عشبي طارد للريح (تشنجات وانتفاخ البطن)،استخدم الاربيون في العصور الوسطى الزعفران لعلاج التهابات الجهاز التنفسي والاضطرابات مثل السعال ونزلات البرد والحمى القرمزية والجدري والسرطان ونقص الأوكسجين والربو وكان للزعفران اهداف أخرى تشمل اضطرابات الدم والارق والشلل وامراض القلب واضطرابات المعدة والنقرس والنزيف الرحمي المزمن واضطرابات العين. والمصريون القدامى استعملوه كمنشط جنسي. منع الميثانول من تحديد الزعفران بمعدلات مرتفعة هذا يحدث عن طريق تبرع بروتون قوي pppH من قبل اثنين من الزعفران النشيطة وهكذا بتركيزات من ٥٠٠ جزء من المليون و ١٠٠٠ واظهرت الدراسات الكروسينية تحييد ٥٠٪ و ٦٥٪من Radicals على التوالي عرض SAFMAL اقل معدل من الكروسيين ولكن هذه الخصائص تعطي مقتطفات الزعفران يستعمل كمعامل مضاد للاكسدة في مجال المنتوجات الدوائية ومستحضرات التجميل وكمكمل غذائي. رغم هذا كله فان الزعفران مادة قاتلة فقد اظهرت دراسات عديدة اجريت على حيوانات المختبر ان D٥٠ من الزعفران أو الجرعة المميتة أو جرعة ٥٠٪تموت هذه الحيوانات من جرعة زائدة وهي ٢٠,٧ غ/كغ. كما ان الزعفران يعتبر كذلك مضاد للاكتئاب ٠

يقول ابن سينا في كتابه القانون في الطب عن الزعفران : زهره يشبه زهرة الياسمين منه أصفر ومنه ما يميل إلى البياض جيده الطري الحسن اللون الذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلئ غير صحيح غير سريع للصبغ غير ملزج ولا مفتت قابض محلل قال جالينوس حرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن يجسن اللون شربه محلل للأورام ويطلى به الحمرة مصدع يضر الرأس وهو منوم للحواس إذا سقي في الشراب ينفع من الورم الحار في الأذن يجلو البصر وينفع من الغشاوة يكتحل به للزرقة المكتسبة في الأمراض مقوي للقلب ويسهل النفس ويقوي آلات النفس هو مغث يسقط الشهوة بمضارته ولكنه يقوي المعدة لما فيه من الحرارة والدبغ والقبض وقيل أن الزعفران جيد للطحال يدر البول وينفع صلابة الرحم وانضمامه والقروح الخبيثة فيه إذا استعمل بمح مع ضعفه(١٦٥) ٠

قال ابن البيطار: الزعفران إذا دق وضرب في صفار البيض ينفع البواسير النزافة ويقوي الأحشاء ويمنع الرطوبات السائلة من العين ويحسن لون البشرة ويقوي القلب(١٦٦).

ب-وفي الطب الحديث:

١. وفي أحدث دراسة نشرتها مجلة "الطب والبيولوجيا التجريبية" المتخصصة، أثبت باحثون في المكسيك أن بالإمكان استخدام الزعفران، وهو نوع من النباتات التي تضاف إلى الطعام كأحد التوابل والبهارات لإضفاء النكهة، كعامل واق من السرطان أو

---

(١٦٥) – : ٣٠٦/١-٣٠٧ ٠

(١٦٦) - الجامع ١٦٢/٢ ٠

في البرنامج العلاجي المخصص لهذا المرض. ووجد الباحثون بعد مراجعة مجموعة كبيرة من الدراسات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانات، أن الزعفران لا يمنع فقط تشكل أورام سرطانية جديدة، ولكنه قد يسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة، كما يزيد فعالية العلاج الكيماوي ويشجع آثاره المضادة للسرطان.وأوضح الباحثون أن الفوائد الصحية للزعفران قد ترجع بصورة جزئية إلى محتواه العالي من المركبات التي تعرف بالكاروتينويد التي تشمل أيضا مادتي " لايكوبين" و"بيتاكاروتين" كعوامل وقاية وعلاج من السرطان.

٢. والطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران منشطا جنسيا وأن ما كان يعتقد قديما هو غير صحيح يعد الزعفران مضاد للتشنج يدخل السرور على قلب من يشربه، منبه للمعدة،شديد المفعول للأمعاء والأعصاب ، منشط مدر للطمث ، و الزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.

٣. يفيد نقيع الزعفران في تلطيف آلام المعده وتسكين التشنجات لإحتوائه على مادة مسكنه طبيعية ولكن يجدر التنبه الى عدم زيادة كثافة النقيع النوعية عن غرامين لليتر واحد وذلك ان الابحاث تؤكد بأن كثرة أكل الزعفران تصدع الرأس وتنوم الحواس. كذلك الزعفران مدر للبول ومقو للجهاز الهضمي ومسهل للولادة. لكن يجب الإحتراس لأن الاكثار منه قد يسبب الإجهاض ايضاً . وهو منشط ومنبه فعال للأعصاب.

٤. يفيد في إنزال الطمث تخفيف آلام العادة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن ويهدئ المغص المعوي ويفيد في عسر الهضم وآلام البطن وضيق الصدر

٥. .ومسحوقه ينشط الدورة الدموية ويفيد الطحال والكبد والقلب وبه مادة **crocetin** تخفض ضغط الدم. ولأن الأسبان يستعملونه بكثرة في الطعام .فهم اقل الشعوب عرضة لأمراض القلب ٠

٦. ولتنظيف الرحم وزيادة الإخصاب عند المرأة يؤخذ مقدار ٣ غرام من الزعفران ويوضع علىمقدار ٢ لتر ماء بعد أن تم غليه ويترك الزعفران في الماء حتى يبرد ثم يصفى الماء من الزعفران ويوضع في البراد ويستعمل قبل موعد الدورة باسبوع في كل يوم مقدار ٢٠٠ سم أوربع لتر ويستمر على هذا الحال حتى ينتهي كامل المحلول فقد يتسبب هذا بنزيف فلا تخاف المرأة لأن الدم الذي ينزف هو دم فاسد قد تجمع في الرحم ٠

٧. يستخدم الزعفران باعتباره دواء عشبي طارد للريح (تشنجات وانتفاخ البطن)ومطمث(تعزيز تدفق الدم في الحيض) ٠

٨. استخدم الاوربيون في العصور الوسطى الزعفران لعلاج التهابات الجهاز التنفسي والاضطرابات مثل السعال ونزلات البرد والحمى القرمزية والجدري والسرطان ونقص الأوكسجين والربو ٠

٩. وكان للزعفران اهداف أخرى تشمل اضطرابات الدم والارق والشلل وامراض القلب واضطرابات المعدة والنقرس والنزيف الرحمي المزمن واضطرابات العين.
١٠. والمصريون القدامى استعملوه كمنشط جنسي. منع الميثانول من تحديد الزعفران بمعدلات مرتفعة هذا يحدث عن طريق تبرع بروتون قوي ppph من قبل اثنين من الزعفران النشيطة وهكذا بتركيزات من ٥٠٠ جزء من المليون و ١٠٠٠ واظهرت الدراسات الكروسينية تحييد ٥٠٪ و ٦٥٪من Radicals على التوالي عرض SAFMAL اقل معدل من الكروسيين ولكن هذه الخصائص تعطي مقتطفات الزعفران يستعمل كمعامل مضاد للاكسدة في مجال المنتوجات الدوائية ومستحضرات التجميل وكمكمل غذائي. رغم هذا كله فان الزعفران مادة قاتلة فقد اظهرت دراسات عديدة اجريت على حيوانات المختبر ان D٥٠ من الزعفران أو الجرعة المميتة أو جرعة ٥٠٪تموت هذه الحيوانات من جرعة زائدة وهي ٢٠,٧ غ/كغ. كما ان الزعفران يعتبر كذلك مضاد للاكتئاب٠
١١. يفيد في إنزال الطمث وتخفيف آلام العادة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن ويهدىء المغص المعوي ويفيد في عسر الهضم وآلام البطن وضيق الصدر٠
١٢. ومسحوقه ينشط الدورة الدموية ويفيد الطحال والكبد والقلب وبه مادة (بالإنجليزية: crocetin) تخفض ضغط الدم.
١٣. والطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران منشطا جنسيا وأن ما كان يعتقد قديما هو غير صحيح.
١٤. يعد الزعفران مضاد للتشنج يدخل السرور على قلب من يشربه، منبه للمعدة، شديد المفعول للأمعاء والأعصاب، منشط مدر للطمث٠
١٥. والزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب ٠
١٦. وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.
١٧. وقد استخدم الزعفران منذ القدم في علاج كثير من الأمراض مثل النزلات المعوية، وكمهدأ لاضطرابات المعدة ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد والتخفيف من غازات المعدة.
١٨. ويستخدم الزعفران في العلاجات القرآنية في كتابة الأوردة والآيات القرآنية بمداد من الزعفران وماء الورد.
١٩. و يدخل الزعفران في صناعة الأدوية الحديثة كتلك المستعملة لطرد الديدان المعوية والأدوية المهدئة للحالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي وكثير من الأدوية الأخرى.
٢٠. وتؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفران تصدع الرأس وتنوم الحواس، لذا ينصح بعدم الإكثار منه. وقد أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين) طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمث عن المرأة.

٢١. غلي جرام واحد من الزعفران في لتر من الماء والشـــرب منه بعد تبريده يعتبر شربا للبرد ومنبه للأعصاب.
٢٢. زيت الزعفران مضـــاد للألم والتقلصـــات، ومزيل لآلام الطمث وآلام غشـــاء اللثة.مسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي.
٢٣. يستعمل الزعفران كتوابل في تجهيز الأطعمة والمأكولات.
٢٤. يتمتع بخصائص وقائية مقاومة للسرطان.و في أحدث دراسة نشرتها مجلة "الطب والبيولوجيا التجريبية" المتخصصة، أثبت باحثون في المكسيك أن بالإمكان اســـتخدام الزعفران، وهو نوع من النباتات التي تضـــاف إلى الطعام كأحد التوابل والبهارات لإضـــفاء النكهة، كعامل واق من الســـرطان أو في البرنامج العلاجي المخصـــص لهذا المرض. ووجد الباحثون بعد مراجعة مجموعة كبيرة من الدراســـات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانات، أن الزعفران لا يمنع فقط تشكل أورام سرطانية جديدة، ولكنه قد يسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة، كما يزيد فعالية العلاج الكيماوي ويشـــجع آثاره المضـــادة للســـرطان. وأوضـــح الباحثون أن الفوائد الصحية للزعفران قد ترجع بصورة جزئية إلى محتواه العالي من المركبات التي تعرف بالكاروتينويد التي تشـــمل أيضـــا مادتي "لايكوبين" و"بيتاكاروتين" كعوامل وقاية وعلاج من السرطان. وأشـار الخبراء إلى أن زراعة الزعفران وحصاده عملية غاية في الصعوبة لذلك فإن مصادره محدودة وغالية، منوهين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتات جديدة على أن بعض الأطعمة والبهارات تحتوي على مركبات تملك خصـــائص واقية من الســـرطان. فعلى ســـبيل المثال، أظهرت الدراســـات الحيوانية أن نبتة "روزماري" تقي من ســـرطان الثدي، وأن الكركم يحمي من بعض أنواع الأورام. وتقترح الدراســـات أن الإكثار من تناول الفواكه والخضـــراوات، وخاصـــة من العائلة البصـــلية، مثل الملفوف والبروكولي والقرنبيط، قد يســـاعد في الوقاية من أمراض سرطانية معينة.
٢٥. وكونه: منشطا ومقويا للأعصاب٠
٢٦. وكونه يزيد الباه٠
٢٧. وكونه ذهب خفقان القلب٠
٢٨. يسكن أوجاع الأذن وآلامها٠
٢٩. يقوى المعدة والكبد٠
٣٠. يفتت الحصى٠
٣١. والطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران منشطا جنسيا وأن ما كان يعتقد قديما هو غير صحيح يعتبر الزعفران مضاد للتشنج يدخل السرور على قلب من يشربه، منبه للمعدة، شديد المفعول للأمعاء والأعصاب، منشط مدر للطمث،
٣٢. والزعفران يدخل في بعض الأدوية المســـتخدمة لتنشـــيط القلب وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين. ويدخل الزعفران في صناعة

٣٣. الأدوية الحديثة كتلك المستعملة لطرد الديدان المعوية والأدوية المهدئة للحالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي وكثير من الأدوية الأخرى.
٣٤. و تؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفران تصدع الرأس وتنوم الحواس لذا ينصح بعدم الإكثار منه للحصول على غرام واحد من الزعفران الأصلي يلزم لذلك مائة زهرة وللحصول على نصف كيلو من نفس الصنف يحتاج ٢٢٥ ألف زهرة من زهور الزعفران لذا كان سعره باهظا. وقد أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين (طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمث عن المرأة.
٣٥. يتم غش الزعفران بسبب ارتفاع ثمنه بخلطه بأعشاب مشابهة له لزيادة الوزن مثل العصفر المشابه له اللون وفي سرعة الذوبان بالماء ويباع على أنه زعفران صحيح. وأجود أنواع الزعفران ذو الشعر الأحمر الذي ليس في أطراف شعره صفرة. وأفضله الطري، الحسن اللون، الذكي الرائحة، الغليظ الشعر، الذي يوجد في أطرافه شبه بياض٠
٣٦. مكرع ومجشئ ، طارد للأرياح ، وبنفس الوقت فإنه يوقف شهية الطعام٠
٣٧. يستعمل للحمية وتخفيض الوزن٠
٣٨. .معرق ويساعد على تخفيض الحرارة٠
٣٩. يساعد على بدء الطمث .
٤٠. منشط للطاقة الجنسية .
٤١. مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية .
٤٢. مفيد في معالجة البشرة الجافة ، يمكن مزج الزعفران مع الزنجبيل لتحسين الاداء والنتائج ، وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة .
٤٣. يعطي الزعفران طاقة ، فهو يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وإبصار وشم ولمس وغيرها .
٤٤. ينشط الزعفران القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان . يستعمل في معالجة هذه الامراض . Tachyarrythmias
٤٥. مفرح قوي يعطي انسجاماً نفسياً ، يمنع اعتلال المزاج والكآبة والاعتلال ، والامراض النفسية والوساوس والمخاوف . منوم ومهدئ
٤٦. ..يخفض كهرباء الدماغ خصوصاً في حالات الصرع .

محاذير: ١- في جرعات اكثر من خمس غرامات يؤدي الى استدعاء الطبيب .
٢- احمرار الوجه ٠ ٣- سقوط الاجنة ٠
٤-رعاف ٥- هبوط في النبض ٠

٥٤- زنجبيل: Gingle






الاسم العلمي: ***Zing ber officinale***
اسماؤه: جنزبيل ، وفي البصرة يسمى عرق حار وفي ابي الخصيب يسمونه يرنزبيل ،
الفصيلة : الزنجبارية ٠
الموطن الأصلي: يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.
وصف النبات: نبات جذوره مفلطحة ، وهو من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. وهو عبارة عن جذور لنبات الزنجبيل٠
الجزء المستعمل : الجذور وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).
المحتويات الكيمياوية في الزنجبيل: زيوت طيارة ، وراتنجيات مواد فينولية ، وقلوانيات ومخاط نباتي، وبه مادة جنجرول gingerol, a Ginger oleoresin (combination of volatile oils and resin) التي تكسبه الرائحة والحرافة . والجنجرول يتكون من عدة مواد(zingiberone, bisabolene, camphene, geranial, linalool and borneol) لها فوائد لعلاج قلة الهضم وحرقان القلب والقيء ومنع دوار البحر والحركة. فيكفي من ٢-٤ جرام مسحوق يوميا لعلاج هذه الحالة .والجنزبيل به زيوت عطرية .وجذور الجنزبيل بها gingerols, zingibain, bisabolenel، ونشاء وزيوت طيارة(zingiberene، zingiberole, camphene, cineol, borneol)، وأصماغ راتنجية. وصمغ وبروتينات وكالسيوم وفوسفور وحديد وصوديوم وبوتاسيوم وماغنسيوم . ولاتعطي للحوامل . وتعاطيها يوميا يمكن أن تتدخل مع إمتصاص الحديد والفيتامينات التي تذوب في الدهون كفيتامين Kو Eو Dو A.ومشتقات المضادات الحيوية تتراسيكلين وديجوكسين وفيتوين atalaze و، anticholinergics, digoxin, isoniazid, oral warfarin, lincomycin, digitalis, nalidixic acid, sulfonamides, and phenothiozines or other psychoactive agents. ويمكن أن تقلل إفراز الأدوية القلويدية : amphetamines or quinidine.

الاستعمالات الطبية:

في الطب القديم : قال داود الأنطاكي في ((التذكرة)): زنجبيل وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن الضارب إلى السواد، بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال تناصر من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.، والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل ، وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب ، يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر الماء ، ويهيج الباه جدا(١٦٧)٠

(١٦٧) – التذكرة ٤٢٣/١ ٠

وقال ابن القيم- رحمه الله-:" الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينا معتدلا، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة(١٦٨)٠

وكان يستعمل قديما كمهديء للغثيان ومنع تهيج المعدة ومنشط للشهية ، وشاي الزنجبيل طارد للأرياح. ويتناول في النزلات البردية. ويفيد في الهضم ومنع التقلصات . وكان يستعمل قديما لدي كل الشعوب كعلاج لسوء الهضم والبرد وكمقو عام . وكان البحارة الصينيون يمضغونه لتفادي دوار البحر. والزنجبيل يمنع دوار الحركة في السيارات ودوار البحر في السفن . وكانوا يتناولونه لعلاج الجذام والحمي والبرد والرعشة ، وكان الصينيات يتناولن مغليه لتفادي مشاكل العادة الشهرية . وكان الصينيون يتناولونه كمضاد لسم سمك المحار .لهذا كانوا يرشون مسحوقه فوق أطباق طعامه . والإغريق بعد تناولهم وجبة دسمة كانوا يتناولونه مع الخبز لهضم الطعام. وهذا ماجعل الإنجليز يصنعون منه خبز الجنزبيل حاليا .ويضيفون الجنزبيل علي البيرة ويستعملونه لعلاج الغثيان والقيء والإسهال . والجنزبيل ينشط الدورة الدموية ولاسيما في الأطراف وينشط العرق ويزيد تدفق اللعاب ويلطف إلتهاب الحلق وهو منفث للبلغم ومطهر ضد الجراثيم٠

ب-وفي الطب الحديث:

افادت دراسة حديثة ان الزنجبيل الجاف :

١. يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجه عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل أنتاج مركبات (بروستاجلاندنيز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفه :ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيرفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعاليه في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء ٠
٢. معين على الهضم٠
٣. معين على الجماع ٠
٤. مقو للقلب ٠
٥. مطهر٠
٦. مضاد ٠
٧. ماؤه المقطر من الأدوية الجيدة لا مراض العين ٠
٨. لتوسيع الأوعية الدموية ٠
٩. لزيادة العرق و الشعور بالدفء ، لتلطيف الحرارة ٠

(١٦٨) – الطب النبوي ص:٢٢٧ ٠

١٠. يستخدم في الطبخ كفيتامين ، لأمراض الصدر و الروماتزم و بحة الصوت و البرد الشديد ونزلات البرد ٠
١١. علاج رئيسي للطاعون ٠
١٢. مضاد للقئ ٠
١٣. طارد للغازات أو الارياح ٠
١٤. منبه للجهاز الدوري الدموي ٠
١٥. مثبط للكحة ٠
١٦. مضاد للالتهابات ٠
١٧. و لطرد وازالة البرودة من الطحال والمعدة٠
١٨. ويفيد لآلام البطن والقيء٠
١٩. وينفع في حالة ايقاف النزيف.
٢٠. ويستخدم للمحافظة على الدورة الدموية٠
٢١. ويفيد الحالات غير الطبيعية للرحم٠
٢٢. ويفيد الإسهال ٠
٢٣. طريقة الاستعمال : المنقوع أو المغلي و يحلى بالعسل و يشرب قبل الأكل ، لكل الأمراض السابقة ٠
٢٤. الزنجبيل الأخضر الطازج يطرد ويزيل البرودة من الطحال والمعدة٠
٢٥. و يعجل الشفاء من الضيق٠
٢٦. و يزيل الرطوبة والبلغم٠
٢٧. و لازالة آلام المعدة الناتجة عن البرد والتيارات الهوائية الباردة٠
٢٨. ويفيد في حالات التقيؤ والاسهال المصاحبة للبرودة وامراض الشتاء٠
٢٩. ويفيد في حالات ضعف النبض وفي حالات الكحة المصحوبة بالبلغم.
٣٠. مقوى جنسى يزيد المنى ويقوى على الجماع
٣١. مهضم يفيد فى علاج عسر الهضم
٣٢. ملين للبطن ويفيد فى علاج الإمساك
٣٣. طارد للرياح ـ مذيب للبلغم
٣٤. منشط للذاكرة ومفيد للحفظ، وجرعة الزنجبيل للشخص البالغ ٣ ـــ ١٢جم يوميا(١٦٩)٠

محاذير: لا يوجد ضرر في تناول النبات٠

٥٥- زهرة الشمس : Sunflower

---

(١٦٩) ــ قانون الغذاء ص: ٣٥٢ وسماه الصعتر ، وألف باء العلاج بالأعشاب ص: ١٠١ ٠



الاسم العلمي : ***Helianthus annuus***

أسـماؤه: دوّار الشـمس أو زهرة الشـمس أو تباع الشـمس أو ميال الشـمس أو عبّاد الشـمس وباللاتينية: annuus Helianthus ٠

الفصيلة : النجمية ٠

موطن النبات: جميع بلدان العالم ٠
وصف النبات: أحد نباتات العائلة المركبة، يتميز دوار الشمس بأزهاره الكبيرة الشعاعية التي تدور مع الشمس أينما دارت؛ ولذلك سمى دوار الشمس، ويستنبت كنبات زينة٠
نبات دوار الشـــمس من نباتات العائلة المركبة له جذر وتدي والســـاق اســطوانية مغطاة بزغب وعليها أوراق عريضـــة ذات عنق و النورة تســـمى القرص وهي مكونة من أزهار شعاعية وأنبوبية.
الجزءالطبي المستعمل:جميع أجزاء النبات ٠
المحتويات الكيمياوية : تحتوى بذور دوار الشمس على جلوكسيدات، ونسبة ٣٥ ـــ ٥٥ % زيت، وكميات قليلة من الفلورين، وفيتامينات (أ) و(ب)، ومغنيسـيوم وزنك وحديد وفوسـفور ونحاس وسيلينيوم. والزيت بهOmega-6 oil)) ٠
ويحتوي زيتها علي الأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين E وفولات . ويعتمد محتوي زيت بذر عباد الشمس من الدهون المشبعة والغير مشبعة علي مصدره وطريقة تحضيره . والزيت غني بالأحماض الدهنية الغير مشـبعة ولاسـيما حامضـي (oleic (mono-unsaturated and linoleic (di-unsaturated) acids وهذه الأحماض تظل سـائلة في درجة الحرارة العاديـة ومن بينـها Omega-3 oils (e.g. Eicosapentaenoic acid, commonly acid, gamma-linolenic acid) found in fish), Omega-6 oils (e.g. linoleic and Omega-9 oils (e.g. oleic acid) وهي لازمة لنمو الجسم ووظائفه.وبه فيتامينات (and E A, D)٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : اســـتعمل الأطباء قديمًا بذور دوار الشـــمس كعلاج للملاريا، ولتخفيف كوليسترول الدم ومنع تصلب الشرايين.
ب-وفي الطب الحديث:

1. **تحتوى بذور دوار الشـــمس (اللب) على مادة الفلورين التي تفيد في منع تســـوس الأسنان.**
2. **كما تحتوى على فيتامين (أ) ولذلك تفيد في علاج مرض العشى الليلي.**
3. **يسـتعمل زيت بذور دوار الشـمس في إعداد الأطعمة والمأكولات ويقول اختصـاصـيو التغذية إن من أفضل مصادر فيتامين (E) بذور دوار الشمس. كما أن اللوز والسبانخ وأوراق الخردل والفلفل الأخضـــر والأحمر تعد مصـــادر جيدة للحصـــول على (ألفا توكوفيرول).**
4. **كما أن بذور دوار الشـمس تقلل الإصـابة بأمراض سـرطان الرئة وهو مفيد للمدخنين وأردف قائلا إن بذور دوار الشمس غنية أيضا بالسلنيوم وهو عنصر غذائي مهم كما أن أوراق الخضراوات غنية بعناصر غذائية مفيدة.**
5. **يفيد في تخفيض الكولسترول بالدم.**

٦. والزيت بـه((Omega-6 oil وهي لازمة لنمو الجسم ووظائفه فيمنع الأمراض ونقصها في الطعام يؤدي لأزمات قلبية وارتفاع في ضغط الدم ومرض السكر والتهاب المفاصل والسرطان وحالة ماقبل العادة الشهرية وفقدان الشعر وتصلب الشرايين والإكزيما.
٧. وزيت دوار الشمس به فيتامينات (A, D and E)، تقوي جهاز المناعة. ففيتامين A يفيد النظر الجلد والنمو ومضاد للأكسدة قوي ويمنع تلف الخلايا بالجسم والأعضاء وظهور الشيخوخة المبكرة.
٨. وفيتامين D لازم لنمو العظام والأسنان. وفيتامين E لازم لينشط الدورة الدموية ويحافظ علي الجلد وعلي القدرة علي الإخصاب.
٩. والبذور تدر البول.
١٠. ومغلي جذور دوار الشمس طارد للديدان ٠
١١. وتوصي منظمة الصحة العالمية بألايزيد الدهون المشبعة في الطعام عن ١٥% .وللمرأة في سن الإنجاب عن٢٠%. وزيت عباد الشمس، التي تحقق الصحة وتقوي جهاز المناعة. ففيتامين A يفيد النظر والجلد والنمو ومضاد للأكسدة قوي ويمنع تلف الخلايا بالجسم والأعضاء وظهور الشيخوخة المبكرة . وفيتامين D لازم لنمو العظام والأسنان . وفيتامين E لازم لينشط الدورة الدموية ويحافظ علي الجلد وعلي القدرة علي الإخصاب.
١٢. وفي روسيا يقطع قرص عباد الشمس وينقع في الفودكا ومبشور الصابون ويوضع الخليط في الشمس لمدة ٩ أيام ويستعمل كمروخ ودهان المفاصل والروماتيزم .
١٣. والأطباء الروس يستغملون مغلي البذور لعلاج اليرقان والملاريا والقلب والإسهال .
١٤. وتحمص البذور وتغلي والمغلي يستعمل في علاج السعال .
١٥. والهنود يضعون البذور المسحوقة لعلاج الكدمات .
١٦. والبذور تزيد تدفق البول . ومغلي جذور عباد الشمس طارد للديدان ٠
١٧. ومعظم هذه الدهون غير المشبعة تفيد في تخفيض الكولسترول بالدم٠(١٧٠)٠

محاذير : الإكثارمنه قد يسبب عسر الهضم ٠

(١٧٠) – قانون الغذاء ص: ٣٨٩ ٠

٥٦- الزيتون : Olive






الاسم العلمي: ***Oleaeuropaea***

أسماؤه: زيتون ٠

الفصيلة: الزيتونية Oleaceae

موطن النبات: بلاد الشام وشمال أفريقيا في تونس وليبيا وأسبانيا وشمال العراق ويزرع في جميع البلدان ٠

وصف النبات: الشجرة دائمة الخضرة، معمرة، ولها قدرة على الصمود في ظروف بيئية قاسية (مثل الجفاف والأراضي المحجرة وقليلة العمق والخصوبة، المجموع الجذري سطحي غير متعمق خصوصًا في الزراعات المروية (٤٠-٧٠ سم). الجذع في الأشجار الفتية

أملس مستدير ومع تقدم العمر يفقد الاستدارة نتيجة نمو بعض الأجزاء على حساب أجزاء أخرى. يكون ارتفاع الشجرة عادة ما بين ٣-٦ م، مع أنه قد يصل إلى ١٠-١٢ مترًا في بعض الضروب (أصناف) والحالات.

يتكون رأس الشجرة من شبكةٍ قويةٍ من الأفرع والأغصان، والأوراق جلدية سميكة عمرها ٢-٣ سنوات تتساقط عادة في الربيع، تحمل الأزهار في نورات عنقودية مركبة تنشأ في آباط الأوراق للأغصان التي تكونت في موسم النمو السابق ،الأزهار قد تكون خنثى (كاملة) أو مذكرة (مختزلة المبيض)، حبوب اللقاح خفيفة تنتقل بالرياح أو بالحشرات (نحل العسل) والتلقيح ذاتي، إلا انه لوحظ أن معظم الأصناف بها درجة من العقم الذاتي، ومن هنا تظهر أهمية التلقيح الخلطي- لذلك يتم غرس أكثر من ضرب في البستان.

الجزء المستعمل : الأوراق والثمرة والزيت.

المحتويات الكيمياوية :يحتوي الزيت علي نسبة عالية من الدهون غير المشبعة وفيتامينE,k وفينولات متعددة وكلوروفيل وصبغة pheophytin وsterols و squalene ومركبات تكسبه الرائحة والنكهة. وزيت الزيتون لأنه به زيوت غير مشبعة لا تتأكسد لأنها مكونة من حامض أوليك oleic acid التي تقلل نسبة الكولسترول منخفض الكثافة LDL-cholesterol الضار وتزيد نسبة الكولسترول مرتفع الكثافة HDL-cholesterol النافع وهذه الدهون جعلت شعوب البحر الأبيض المتوسط التي تتناول زيت الزيتون بوفرة ، لاتصاب بأمراض الأوعية القلبية ، كما يقلل الإصابة بسرطان الثدي. ووجود الفينولات وفيتامين E وغيرهما من مضادات الأكسدة الطبيعية يمنع تأكسد الدهون وتحاشي تكوين الجذور الحرة free radicals التي تتلف الخلايا بالجسم .ووجود الرائحة والكلوروفيل والنكهة الطبيعية وصبغة pheophytin تجعل الزيت يزيد من إفرازات المعدة ويسهل عملية إمتصاص المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التي تحمي أنسجة الجسم من التلف .ونسبة فيتامين E كافية وأعلي نسبة موجودة في أي زيت نباتي . لهذا تحافظ علي منع تأكسده بالتخزين .ولون الزيت له صلة بوجود الكلوروفيل وصبغة pheophytinوالكاروتينويدات Carotenoids ووجود هذه الألوان يعتمد علي زراعة الزيتون وموعد جمعه والتربة والمناخ ونضج ثمار الزيتون وطريقة عصرها .

ويحتوي زيت الزيتون البكر (العذري) علي مضدات أكسدة كفيتامين Kو A وب و E ،وبوليفينولات polyphenols .ودهون أحادية غير مشبعة ونافعة ولا ترفع نسبة الكولسترول الضار (LDL cholesterol bad cholesterol) .وملعقة شوربة زيت زيتون (١٤جرام) تعطي ١٢٠ سعر حراري وبها دهون أحادية غير مشبعة ٧٧% و٩% دهون مشبعة والباقي دهون نباتية.

وثمار الزيتون غنية بالمواد الكربوهيدراتية ١٩%، البروتين ١,٦ %، الإملاح المعدنية ١,٥%، السليولوز ٥,٨%، الفيتامينات المختلفة بالإضافة إلى محتواها العالى من الزيت ١٥-٢٠%.

ولزيت الزيتون المســـتخلص بالطرق الطبيعية فوائد صـــحية وغذائية جمة لتركيبه الكيماوى المتميز عن الزيوت النباتية الأخرى:-

١. محتواه العالى من الحامض الدهنى الأحادى عدم الإشباع (حامض الأوليك) الذي له فوائد عظيمة في الطب الوقائى.
٢. تركيبة المتوازن من الأحماض الدهنية العديدة عدم الإشباع (مثل لبن الأم).
٣. محتواه من مضادات الأكسدة لحماية الأحماض الدهنية الغير مشبعة من الأكسدة الذاتية.
٤. محتواه من الفتيامينات المختلفة خصوصا فيتامينA & E.
٥. محتواه من البيتاستيرول الذي يحول دون الأمتصاص المعوى للكوليس ترول.
٦. محتواه من السيكلوار تنول الذي ينشط الإفراز البرازى للكوليسترول من خلال زيادة إفراز العصارة الصفراوية.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : لقد أكتشف أن قدماء المصريين كانوا يستعملون زيت الزيتون في التحنيط ويعتبرون غصـنه رمزا للقوة ، وكان الإغريق يجدلون الغصـون الغضــة كأكاليل توضـع فوق رؤوس الفائزين في الدورات الأولمبية. وتعد شجرة وثمار الزيتون مصدر غذاء طيب ومقاومة لأمراض النباتات . وعصــير أوراق الزيتون أو خلاصــتها أو مســحوقها يعدان مضــادا حيويا ومضادا للفيروسات قويا ،

كما أنها مقوية لجهاز المناعة الذي يحمي الجســم من الأمراض والعدوى . وتقلل من أعراض فيروســـات البرد والجدري والهربس .والأوراق بها مادة Oleuropein (حامض دهني غير مشــبع) مضــادة قوية للجراثيم كالفيروســات واالطفيليات وبكتريا الخميرة والبروتوزوا ،حيث تمنع نموها . ويعد زيت الزيتون المحضــر من الثمار بالعصــر علي البارد (يطلق عليه زيت عذري) أو بالمذيبات. ويعالج الحســاســية المتكررة ومشــاكل الجهاز الهضــمي وملين خفيف .ويعالج تورم العقد الليمفاوية والوهن وتورم المفاصـل وآلامها وقلة الشـهية والجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسي ولاسيما الربو وقرح الجلد والهرش والقلق ومشاكل العدوي ووهن العضلات . وكان يستخدمها الإغريق لتنظيف الجروح والتئامها . وهي مضادة للبكتريا والفطريات والطفيليات والفيروســـات وتفيد في البواســـير ومدرة خفيفة للبول لهذا كانوا يتناولونها لعلاج النقرس وتخفيض السكر قي الجسم وضغط الدم وتقوية جهاز المناعة ولهذا تفيد في علاج الأمراض الفيروســـية ومرض الذئبة والإلتهاب الكبدي والإيدز ومشــــاكل البروســـتاتا والصـــدفية وعدوى المثانة وتحضــر خلاصـــة لهذا الغرض . والأوراق بها مادة Oleuropein الفعالة وهي مضادة للأكسدة وتزيل تصلب الشرايين وتعيد للأنسجة حيويتها لوجود فيتامينE .والزيتون به أيضـــا ثلاثة مضـــادات أكســـدة قوية ,hydroxytyrosol acid, and verbascoside vanillic التي تفيد في علاج الروماتويد (إلتهاب المفاصـل). وتناول خلاصة الأوراق قد تسبب أعراض شبيهة بنزلة البرد لأنها تهاجم الفيروسات لكن هذه

الحالة تزول بعد عدة أيام مع تناولها. وثمار الزيتون الخضراء هي الثمار الغير ناضجة والبنية هي ثمار ناضجة .

والزيت ويقصد به زيت الزيتون في حديث عبد الله بن عمر قال قال رسول الله ρ (إئتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) أخرجه ابن ماجه وصححه الألباني [١٧١] وعن زيد بن أرقم أن النبي ρ (كان ينعت الزيت والورس من ذات الجنب قال قتادة ، يلده ويلده من الجانب الذي يشتكيه) رواه الترمذي وقال حسن صحيح [١٧٢] .

فمنافع زيت الزيتون في الطب القديم : ينفع إمساك البطن فيسهلها شرابا بماء الشعير [١٧٣] ويكتمل بالعتيق منه لظلمة البصر وعكره نافع في إدوية العين [١٧٤]

ب-وفي الطب الحديث :

1. **الزيت ملين ٠**
2. **مفتت للحصى ولا سيما حصى المرارة مذيبا لها مفرغا للصفراء (المرارة)٠**
3. **محارب للإمساك [١٧٥] وذلك بتناول ملعقتين من الزيت صباحا ومساء قبل النوم ومرتين في اليوم ويمكن اضافة عصير الليمون الحامض إليه٠**
4. **ولمعالجة فقر الدم والكساح في الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون ،**
5. **ولمعالجة الروماتيزم وإلتهاب الأعصاب والتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس ثوم ينشر في ٢٠٠ غم من زيت الزيتون وبعد تنقيعه بيومين أو ثلاثة أيام يفرك به مكان الوجع عدة مرات ٠**
6. **ولإيقاف سقوط الشعر تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام وتعطى ليلا وتغسل في الصباح٠**
7. **ولعلاج القوباء [١٧٦] توضع عليها كمادات من نقيع أوراق العنب الثعلب في ٢٠٠ غم من زيت الزيتون لمدة أسبوع ٠**
8. **ولمعالجة الإمساك التشنجي تصنع حقنة من زيت الزيتون بنسبة ٢٠٠-٤٠٠ غم في نصف لتر ماء [١٧٧] ٠**
9. **ويستعمل ضمادا للحروق في بعض الأمراض الجلدية [١٧٨] ٠**

---

(١٧١) سنن ابن ماجه : ١١٠٣/٢ وصحيح ابن ماجه للالباني : ٢٣٣/٢ .
(١٧٢) سنن الترمذي : ٤٠٧/١٠ .
(١٧٣) الحاوي للرازي : ٥٥٥/٢ .
(١٧٤) نهاية الافكار قسم ١٥٦/١ .
(١٧٥) قاموس الغذاء : ص/٢٦٧ ، والوجيز للشطي : ١٤١/١ .
(١٧٦) القوباء : هو التهاب يسري في البدن كالجذام يظهر على هيئة دماميل ، انظر تسهيل المنافع ص ١٧٤ و ١٨٥ .
(١٧٧) قاموس الغذاء : ص/٢٦٧ .
(١٧٨) الوجيز للشطي : ١٤١؟١ .

١٠. ويفيد الجهاز الهضمي والكبد وهو ملطف للجلد [١٧٩] .
١١. زيت الزيتون يقي الجسم من المواد المؤكسدة وتصلب الشرايين ٠
١٢. ويمنع تكوين حصوات المرارة ٠
١٣. ويمنع الإلتهابات المعدية ٠
١٤. ويبطن المعدة للحماية من القرحة ٠
١٥. وينشط إفراز الهورمونات بالبنكرياس ٠
١٦. ويساعد علي إمتصاص الغذاء بالجهاز الهضمي ولا سيما المعادن
١٧. والفيتامينات .
١٨. ويعالج الإمساك .
١٩. ولوجود مادة أوليات بوفرة في زيت الزيتون نجده يساعد علي ترسيب المعادن في العظام ويقويها ولاسيما لدي الأطفال وكبار السن ٠
٢٠. ويساعد علي تنمية المخ والجهاز العصبي ٠
٢١. ويحمي الجسم من العدوى ٠
٢٢. ويساعد في نموه ويجدد خلاياه ٠
٢٣. ويمنع تقلص المعدة .
٢٤. مطري للجلد ومغذ له لوجود فيتامينات E و Aو Kو B.
٢٥. يقي من مرض العصر "مرض القلب
٢٦. يحتوي على احماض دهنية متميزة تعرف باسم الاحماض الدهنية أحادية عديمة التشبع Mono Unsaturated حيث يعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.
٢٧. تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمراض القلب، ولكن يجب ان يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يعطي زيت ي سمى زيت الزيتون البكر" وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى Virgin Oil Extr.
٢٨. وصفت دراسات حديثة الزيتون وزيته في الطب الحديث بأنه مغذ ملين، مدرللصفراء مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكري، والإمساك وينصح خبراء التغذية والصحةالعامة بتناول ملعقة أو ملعقتين من الزيت مرة في الصباح ومرة قبل النوم.
٢٩. ويفيدالزيتون في حالات الإصابة بالخراجات والدمامل وفقر الدم والأكزيما وتشقق الأيدي والقوباء والكساح والروماتيزم والتهاب الأعصاب ٠
٣٠. يستعمل كعلاج لتساقط الشعربفرك فروةالرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام وتغطى طيلة الليل ثم يغسل الشعرفي الصباح ٠

---

(١٧٩) الاعجاز الطبي ص /١٨٢ .

٣١. ولمعالجة النقرس تنقع كمية من زهور البابونج في زيت الزيتون وتنشــرفي الشمس أربعة أيام ثم يفرك بها مكان الألم٠
٣٢. لعلاج الأكزيما وتشــقق اليدين تدهن المناطق المصـــابة بزيت الزيتون والجليسيرين وبشكل عام يمكن القول إن الزيتون من الثمارالمفيدة التي تقوي الجسم وتقيه من الأمراض.
٣٣. الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ،والبدانة ٠
٣٤. كما أنه يقي من بعض السرطانات ٠
٣٥. يعالج الضغط الدموى المرتفع٠
٣٦. يطهر الفم ويعالج قرحات الفم ويقوى اللثة ويعالج التهاب الحلق٠
٣٧. يخفض سكر الدم٠
٣٨. يفيد فى علاج البرص٠
٣٩. يعالج الكساح٠
٤٠. شرب زيت الزيتون مع الماء الدافئ على الريق يفتت الحصى٠
٤١. يعالج فقر الدم (الأنيميا)٠
٤٢. يقوى الكبد ويفيد فى علاج أمراض الكبد٠
٤٣. ملاحظة:
٤٤. ويفضل شرب ماء بوفرة ٨ كوب مع تناوله .
٤٥. يتنــاول مع الســـلاطـة أو يشـــرب أو يوضـــع علي الفول أو الجبن أو للتحمير٠(١٨٠)٠

محاذير:

الزيت الأصلي لا يضر وأنما حذار من الزيت المغشوش٠

---

(١٨٠) – قانون الغذاء ص: ٢٥٦ ٠

فهرس موضوعات
الجزء الأول